

**PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP RESILIENSI
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG**

SKRIPSI

MUHAMMAD UNTUNG MANARA

(04410054)



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG**

2008

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP RESILIENSI
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG**

SKRIPSI

Disusun oleh:

Muhammad Untung Manara
(04410054)

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,

Aris Yuana Yusuf Lc., MA
NIP 150 300 126

Pada Tanggal 30 Juni 2008

Mengetahui:

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang,

Drs.H. Mulyadi, M.Pd. I

NIP. 150 206 243

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP RESILIENSI
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG**

SKRIPSI

Disusun oleh
Muhammad Untung Manara
(04410054)

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu prasyarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi) pada tanggal pada tanggal 17 Juli 2008

Susunan Dewan Penguji

- 1. Penguji Utama**
Drs. H. Djazuli, M.Pd.I.
NIP. 150 019 224
- 2. Ketua Penguji**
Drs. H. Yahya, M.A.
NIP. 150 246 404
- 3. Sekretaris/ Pembimbing**
Aris Yuana Yusuf Lc., M.A.
NIP 150 300 126

Tanda Tangan

Mengesahkan:

Dekan Fakultas Psikologi UIN Malang,

Drs. H. Mulyadi, M.Pd. I
NIP. 150 206 243

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Untung Manara

Nim : 04410054

Fakultas : Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang

Judul Skripsi : Pengaruh *Self-Efficacy* terhadap Resiliensi pada Mahasiswa
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Apabila ada klaim dari pihak lain adalah bukan tanggung jawab dosen pembimbing dan Fakultas Psikologi UIN Malang, melainkan sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Malang, 4 Juli 2008

Penulis,

Muhammad Untung Manara

Motto:

Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri

(Q.S. al-Hasyr: 19)



Gnothi Se Authon.....

(Socrates)

PERSEMBAHAN



*Setitik karya ini, kupersembahkan untuk
kedua orang tuaku dan guru-guruku.*

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur selalu kita panjatkan kehadirat Allah SWT. yang telah memberikan karunia dan rahmatnya sehingga kita masih berada dalam lindungannya dalam proses menuju manusia yang lebih baik.

Sholawat dan salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Junjungan Nabi Besar Muhammad SAW yang telah menyempurnakan Agama Islam sehingga kita semua selamat dunia dan akhirat.

Dalam menyelesaikan skripsi ini tentunya tidak lepas dari beberapa pihak terkait, baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah memberikan motivasi, saran dan kritikan yang konstruktif dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih saya haturkan kepada:

1. Prof. Dr. H. Imam Suprayogo, selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Malang.
2. Bapak Drs. H. Mulyadi, M.Pd.I, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang.
3. Bapak Aris Yuana Lc., MA. selaku dosen pembimbing yang telah mengarahkan dan membimbing sehingga penulisan skripsi ini selesai.
4. Ibu Yulia Shilichatun, M. Si., Ibu Iin Tri Rahayu, M.Si., Bapak Dr. Rahmat Aziz, M. Si., Bapak Drs. H. Yahya, M.A., Bapak Ali Ridho, M.Si. yang telah memberikan arahan dan masukan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UIN Malang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang tak ternilai harganya.
6. Kedua orang tuaku dan saudara-saudaraku yang tercinta, terima kasih atas dukungan, doa dan semangat yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Semua teman-tamanku dan berbagai pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah memberikan imbalan yang setimpal atas segala bantuan dan jerih payah yang diberikan kepada penulis hingga terselesaikannya skripsi ini. Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan pada karya ini, oleh karena itu saran dan kritik yang konstruktif selalu saya harapkan dari siapapun.

Akhirnya penulis berharap mudah-mudahan karya ini bermanfaat dan dijadikan pertimbangan dalam pengembangan psikologi kedepan.

Malang, 04 Juli 2008

Penulis,

M. Untung Manara
NIM:04410054

ABSTRAK

Manara, U., M. 2008. *Pengaruh self-efficacy terhadap resiliensi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang*. Skripsi, Pembimbing: Aris Yuana Yusuf, Lc., M.A.

Kata kunci: *self-efficacy*, resiliensi, dan mahasiswa.

Mahasiswa berada pada tahap perkembangan akhir masa remaja dan awal dewasa. Banyak berbagai permasalahan dan kondisi sulit pada tahap perkembangan ini (Santrok, 1995: 74). Dalam menghadapi situasi sulit terdapat individu yang mampu beradaptasi secara positif dan ada yang tidak mampu beradaptasi secara positif. Individu yang mampu mengatasi keadaan dan beradaptasi secara positif ketika dihadapkan pada situasi yang sulit merupakan individu yang mempunyai resiliensi. Salah satu faktor yang mendukung individu untuk dapat beradaptasi terhadap situasi sulit adalah *self-efficacy*.

Resiliensi merupakan kemampuan beradaptasi secara positif terhadap situasi sulit (Riley & Masten, 2005: 13). Banyak faktor yang berkontribusi terhadap resiliensi seseorang antara lain: regulasi emosi, *impulse control*, optimisme, empati, dukungan keluarga, hubungan sosial yang baik, *self-esteem*, *self-efficacy* (Werner, 2005: 5). *Self-efficacy* yang merupakan bentuk keyakinan individu akan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah sangat berkontribusi terhadap resiliensi. *Self-efficacy* adalah keyakinan individu akan kemampuannya untuk mengorganisir dan mengambil tindakan dalam menyelesaikan masalah atau tugas tertentu (Bandura, 1997:3).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self-efficacy* dan resiliensi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang, mengetahui adakah pengaruh *self-efficacy* terhadap resiliensi dan seberapa besar pengaruh *self-efficacy* terhadap resiliensi. Penelitian ini mengambil subyek mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang berjumlah 502 dan diambil sampel sebanyak 125 (N = 125). Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasi sebab akibat dimana untuk mengetahui pengaruh dari suatu variabel terhadap variabel lainnya. Untuk melihat pengaruh *self-efficacy* terhadap resiliensi, penelitian ini menggunakan analisa regresi linear sederhana dengan persamaan $Y = a + bX$.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang mempunyai kategori *self-efficacy* yang sedang yaitu dengan persentase 72,8%. Untuk tingkat resiliensi ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang berada pada kategori sedang dengan persentase 74,4%. Hasil analisa regresi ditemukan F_{hitung} sebesar 83,635, *Adjusted r square* sebesar 0,40, dan persamaan regresi $Y = 29,075 + 0,317 X$.

Hasil penelitian ini menunjukkan *self-efficacy* berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi yang ditunjukkan oleh $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($83,635 > 3,92$) dengan $Sig F < 5\%$ ($0,000 < 0,05$). Persamaan regresi yang didapatkan yaitu $Y = 29,075 + 0,317 X$ menunjukkan perubahan sebesar satu pada skor skala *self-efficacy* dapat memprediksikan perubahan sebesar 0,317 pada resiliensi. *Adjusted r square* sebesar 0,40 yang berarti bahwa 40% resiliensi ditentukan oleh *self-efficacy* dan 60% ditentukan oleh variabel lain.

ABSTRACT

Manara, U., M. 2008. *Effect self-efficacy to resilience in college students of Psychology Faculty of UIN Malang*. Thesis, Advisor: Aris Yuana Yusuf, Lc., MA.

Key words: self-efficacy, resilience, college students.

College student is in end of adolescent and early of adult in live span development. There are a lot of problems and adversity condition in this development phase (Santrock, 1995: 74). When face with adversity condition, there is individual that can be able to adapt positively and there is individual that can not be able to adapt positively with adversity condition. Individual that can deal and adapt with adversity condition is individual that have resilience. One of factor that contributes to resilience is *self-efficacy*.

Resilience is individual quality to adapt positively to adversity (Riley & Masten, 2005: 13). There are a lot of factors that contribute to resilience, such as : emotion regulation, impulse control, optimism, empathy, family support, good social relationship, self-esteem, and self-efficacy. Self-efficacy that is pattern individual belief about capability to solve problems has significant contribution to resilience. Self-efficacy is individual belief about capability to organize and take execute action required to produce given attainments (Bandura, 1997:3).

This research has aim to know level of self-efficacy and resilience on college students of Psychology Faculty of UIN Malang, to know is there effect of self-efficacy to resilience, how much effect of self-efficacy to resilience. This research gets subject from college student Psychology Faculty of UIN Malang numbered 502. This research take sample 125 (N = 125) from population. This research used causation correlation quantitative research that to know effect of one variable to other variable. To know effect of self-efficacy to resilience, this research used simple regression analysis with equation $Y = a + b X$.

In this research, found that majority Psychology Faculty of UIN Malang college students have medium category of self-efficacy with percentage 72, 8%. For resilience level found that majority Psychology Faculty of UIN Malang college students have medium category of resilience with percentage 74,4%. From result of regression analyses found F_{hitung} is 83,635, adjusted r square is 0,40, and regression equation is $Y = 29,075 + 0,317 X$.

The result of this research shows that self-efficacy has significant effect to resilience that shown by $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($83,635 > 3,92$) with Sig $F < 5\%$ ($0,000 < 0,05$). Regression equation found is $Y = 29,075 + 0,317 X$, shows every change of self-efficacy can predict change 0,317 to resilience. 0,40 adjusted r square shows that 40% resilience is effected by self-efficacy and 60% are effected by others variable.

ÇáãÓÊÍáÕ

ãÇäÇÑÇ. 2008. ãÄËÑ ÇáíPíä ÇáäÝÓ Úái ÇáÊBøíÝ Úái ØÇäÈ Ýí BáiÉ Úáã ÇáäÝÓ Ýí ÇáìÇäÚÉ ÇáÄÓáÇáíÉ ÇáíBæáíÉ ãÇäÇäì. ÇáÈíÈ ÇáìÇäÚí. ÇáãÕÑÝ: ÇÑíÓ íæÇäÇ íæÓæÝ ÇáãÇìÓÊíÑ

BáãÈ ÇáÑÆíÓíÉ: ÇáíPíä ÇáäÝÓ; æ ÇáÊBøíÝ; æÇäØÇäÈ

íBæä ÇäØÇäÈ Ýí ÌÑíÈ ÇáÊØæíÑ Ýí ÁíÑ ÇáíæÑ ÇáíÝæÚÉ æÄæä ÇáãÑÇäP. BÈíÑ ÇáãÓÄáÉ æÇáíÇáÉ ÇáÕÚÈÈ Ýí âÐä ÌÑíÈ ÇáÊØæíÑ (ÓÇäÈæÑB; 1995: 74). Ýí Êæíä ÇáíÇáÉ ÇáÕÚÈÈ ÇáÈí ÊBæä ÇáÕíÕ ÇáÐí íÓÊØíÚ Ää íÊBíøÝ ÈÇáÁìÇÈí æÈÇáÚBÓ ãæíæì ÇáÕíÕ ÇáÐí áÇ íÓÊØíÚ Ää íÊBíøÝ ÈÇáÁìÇÈí. æÇáÕíÕ ÇáÐí íPíÑ Ää íÚáæ ÇáíÇá æíÊBíøÝ ÈÇáÁìÇÈí ÍíãÇ íæíãä ÈÇáíÇá ÇáÕÚÈ æ ÇáÕíÕ ÇáÐí íãáb æ ÇáÊBøíÝ. æÁíì ÇáUæÇáä ÇáÈí ÈÚÕí ÇáÕíÕ áíäÇá Ää íÊBíøÝ Úái ÍÇá ÇáÕÚÈ ææ ÇáíPíä ÇáäÝÓ.

ÇáÊBøíÝ ææ ããÇÑÉ áÊÊBíøÝ ÈÇáÁìÇÈí Úái ÍÇáÉ ØÚÈÈ (Ñíáí æãÓÊíä; 2005:13). BÈÑ ÇáUæÇáä ÇáÈí ÈÚØí ÇáÄÓÊÑÇB Úái æ ÇáÊBøíÝ ÇáÕíÕ æããä: ÈäÚíä ÇáÄäÝÚÇá; ÖÈØ ÇáäÝÓ; ÇáÈÝÇÄáíø; ÇáÊØPãÕø; ÚÇÕí ÇáÄÓÑÉ; ÇÑÈÈÇØ ÇáÁíÈäÇÚí ÈÇáíÓä; äÚÇä ÇáäÝÓ; ÇáíPíä ÇáäÝÓ (æÑáíÑ; 2005:5). ÇáíPíä ÇáäÝÓ ææ ØBá ÇáíPíä ÇáÕíÕ Ýí ããÇÑÈä íãäì ÇáãÓÄáÉ æãä ÁíØÇ ÇáÄÓÊÑÇB Úái ÇáÊBøíÝ. ÇáíPíä ÇáäÝÓ ææ ÇáíPíä ÇáÕíÕ Ýí ããÇÑÈä áíäUøä æíÁíÐ ÍØæ íãäì ÇáãÓÄáÉ Äæ ÇáæÚíÝÉ ÇáäÚíäÉ (ÈÇáíæÑÇ; 1997:3).

íäíÝ âÐÇ ÇáÈíÈ áíÚÑÝ ØÈPÉ ÇáíPíä ÇáäÝÓ æ ÇáÊBøíÝ Úái ØÇäÈ Ýí BáiÉ Úáã ÇáäÝÓ Ýí ÇáìÇäÚÉ ÇáÄÓáÇáíÉ ÇáíBæáíÉ ãÇäÇäì; æíÚÑÝ ÁíØÇ áä ääÇB ÇáãÄËÑ ÇáíPíä ÇáäÝÓ Úái æ ÇáÊBøíÝ æãä ääÇB ÚÚä ÇáãÄËÑ ÇáíPíä ÇáäÝÓ Úái æ ÇáÊBøíÝ. íÁíÐ âÐÇ ÇáÈíÈ ææØæÚä ææ ØÇäÈ Ýí BáiÉ Úáã ÇáäÝÓ Ýí ÇáìÇäÚÉ ÇáÄÓáÇáíÉ ÇáíBæáíÉ ãÇäÇäì ÇáÐí íÊBæä ää ÇÈáíä æíäÓÉ æÇÆÉ æÁíÐÈ ááÚíäÉ 125 (N=125). íÓÊÚáá âÐÇ ÇáÈíÈ ÈÇáäæÚ ÇáÈíÈ ÇáBáí æÚáÇPÉ ÇáãÈÈÇíáÉ ÓáÉ ÇáÓÈÈ ÈÇáÚÇPÈÈ áíÚÑÝ ãÄËÑ ää äÈÚíÑ Áái äÈÚíÑ ÇáÁíÑ. áíäUÑ ãÄËÑ ÇáíPíä ÇáäÝÓ Úái ÇáÊBøíÝ; íÓÊÚáá âÐÇ ÇáÈíÈ Èíáíá ÁÑÈíÇí ÇáPØÚí ÈÓíØ ÈÇáãÓÊæí $Y = a + bX$.

íìì âÐÇ ÇáÈíÈ Ää ÇáÄBÈÑíÈ ÇäØÇäÈÈ Ýí ÇáBáiÉ Úáã ÇáäÝÓ Ýí ÇáìÇäÚÉ ÇáÄÓáÇáíÉ ÇáíBæáíÉ Èãáb ÇäØÈPÉ ÇáíPíä ÇáäÝÓ ãÈæÓØ íÚái ÈÇáäÓÈÈ ãÆæíÉ 72;8%. áäØÈPÉ æ ÇáÊBøíÝ íìì Äæø ÇáÄBÈÑíÈ ÇäØÇäÈÈ Ýí ÇáBáiÉ Úáã ÇáäÝÓ Ýí ÇáìÇäÚÉ ÇáÄÓáÇáíÉ ÇáíBæáíÉ ãÇäÇäì ÊBæä Ýí ØÈPÉ ÇáãÈæÓØ ÈÇáäÓÈÈ

$\alpha = 74,4\%$. $F_{hitung} = 83,635$, adjusted r square 0,40 $Y = 29,075 + 0,317 X$.

$F_{hitung} > F_{tabel} (83,635 > 3,92)$, $F < 5\% (0,000 < 0,05)$. $Y = 29,075 + 0,317 X$ $\alpha = 40\%$ $\alpha = 60\%$

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

A. Resiliensi (<i>Resilience</i>)	
1. Pengertian dan Ruang Lingkup.....	8
2. Latar Belakang Studi Resiliensi.....	13
3. <i>Protective</i> dan <i>Risk Factor</i>	17
4. Level Resiliensi.....	21
5. Kajian Islam tentang Resiliensi.....	23
B. <i>Self-Efficacy</i>	
1. Pengertian <i>Self-Efficacy</i>	26
2. Dimensi <i>Self-Efficacy</i>	29
3. Sumber <i>Self-Efficacy</i>	31
4. Proses <i>Self-Efficacy</i>	34
5. Indikator <i>Self-Efficacy</i>	36
6. Kajian Islam tentang <i>Self-Efficacy</i>	37
C. Pengaruh <i>Self-Efficacy</i> terhadap Resiliensi.....	41
D. Hipotesis.....	32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	43
B. Identifikasi Variabel.....	43
C. Defenisi Operasional.....	44
D. Populasi dan Sampel	45
E. Metode Pengumpulan Data.....	47
F. Instrumen Pengumpulan Data.....	48
G. Analisis Aitem.....	51
H. Validitas dan Reliabilitas.....	53

I. Analisis Data.....	57
-----------------------	----

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian	
1. Sejarah Singkat Fakultas Psikologi UIN Malang.....	61
2. Visi, Misi dan Tujuan Fakultas Psikologi UIN Malang.....	62
3. Struktur Organisasi.....	64
4. Struktur Personalia.....	64
5. Sarana Pendukung.....	65
6. Mahasiswa Fakultas Psikologi Tahun 2007/2008.....	65
B. Hasil Penelitian	
1. Analisis Aitem dan Reliabilitas.....	66
2. Deskripsi Tingkat <i>Self-Efficacy</i> Mahasiswa.....	69
3. Deskripsi Tingkat Resiliensi Mahasiswa	71
4. Pengaruh <i>Self-Efficacy</i> terhadap Resiliensi.....	72
C. Pembahasan.....	74

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	80
B. Saran-Saran.....	81

DAFTAR PUSTAKA.....	83
---------------------	----

LAMPIRAN.....	86
---------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 1	: Sampel Penelitian
Tabel 2	: Blue Print Skala <i>Self-Efficacy</i>
Tabel 3	: Skor Skala <i>Self-Efficacy</i>
Tabel 4	: Kategori Penilaian
Tabel 5	: Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang 2008
Tabel 6	: Reliabilitas Skala Resiliensi dan Skala <i>Self-Efficacy</i>
Tabel 7	: Mean dan Standar Deviasi <i>Self-Efficacy</i>
Tabel 8	: Kategori Skor <i>Self-Efficacy</i>

- Tabel 9 : Deskripsi Tingkat *Self-Efficacy* Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang
- Tabel 10 : Mean dan Standar Deviasi Resiliensi
- Tabel 11 : Kategori Skor Resiliensi
- Tabel 12 : Deskripsi Tingkat Resiliensi Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang



- DAFTAR LAMPIRAN**
- Lampiran 1 : Struktur Organisasi Fakultas Psikologi UIN Malang
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 : Skala Resiliensi dan *Self-Efficacy*
- Lampiran 3 : Skor Subyek pada Skala Resiliensi
- Lampiran 4 : Skor Subyek pada Skala *Self-Efficacy*
- Lampiran 5 : Output SPSS Analisis Aitem Sahih dan Gugur Skala Resiliensi
- Lampiran 6 : Output SPSS Analisis Aitem Sahih dan Gugur Skala *Self-Efficacy*
- Lampiran 7 : Output SPSS Uji Reliabilitas Skala Resiliensi

Lampiran 8 : Output SPSS Uji Reliabilitas Skala *Self-Efficacy*

Lampiran 9 : Output SPSS Analisis Regresi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kondisi atau keadaan yang menekan dalam kehidupan merupakan suatu hal yang selalu ada dalam rentang perkembangan kehidupan manusia. Dalam teori perkembangan Erikson (dalam Santrock) dinyatakan bahwa setiap tahap perkembangan dalam rentang kehidupan manusia mempunyai tugas perkembangan yang khas yang menghadapkan manusia pada suatu krisis yang harus dihadapi. Semakin individu berhasil mengatasi krisis yang dihadapi maka akan semakin meningkatkan potensi individu dalam rangka menghadapi tahapan perkembangan berikutnya¹.

Mahasiswa yang berada dalam tahap perkembangan masa dewasa akhir dan masa dewasa awal tidak terlepas dari permasalahan-permasalahan hidup yang terkadang mendatangkan kondisi yang menekan (*adversity*) dimana dapat menimbulkan dampak negatif baik fisik maupun psikis. Menurut Santrock, ketakutan akan kegagalan dalam mencapai kehidupan yang sukses sering kali menjadi alasan munculnya stres dan depresi pada mahasiswa. Selain itu tekanan dari bidang akademis, harapan mendapatkan pekerjaan yang layak dan mapan secara ekonomi merupakan suatu hal yang sangat berpengaruh pada sebagian besar mahasiswa².

¹ Santrock, J., W. (1995), *Live-Span Development*. Jilid I, Terjemahan oleh Chusairi, Edisi ke-5, Penerbit Erlangga, Jakarta, hlm. 40.

² Santrock, J., W. (1995), *Live-Span Development*. Jilid II, Terjemahan oleh Chusairi, Edisi ke-5, Penerbit Erlangga, Jakarta, hlm. 72-74.

Perasaan jenuh (*burnout*) merupakan hal yang sering terjadi pada mahasiswa dimana mahasiswa merasa tidak berdaya dan putus asa diakibatkan stres yang berlarut-larut. *Burnout*, menurut Garden, (dalam Santrock, 1995), biasanya bukan terjadi karena satu atau dua kejadian yang traumatis atau menekan akan tetapi merupakan akumulasi bertahap dari beberapa tekanan yang berat³.

Hasil penelitian Saepudin (2001) setidaknya menemukan lima kategori permasalahan menonjol yang sering dihadapi mahasiswa yaitu : (1) Pendidikan dan Pengajaran (PDP), yaitu pada aspek penyelesaian tugas-tugas perkuliahan dan kekhawatiran memperoleh nilai rendah dalam ujian ataupun tugas-tugas masing-masing; (2) Karir dan Pekerjaan (KDP), yaitu pada aspek kelemahan memahami bakat dan pekerjaan yang akan dimasuki; (3) Diri pribadi (DPI), yaitu pada aspek rendah diri atau kurang percaya diri dan aspek kecerobohan dan kekuranghati-hatian; (4) Ekonomi dan Keuangan (EDK) yaitu, pada aspek kurang mampu berhemat atau kemampuan keuangan sangat tidak mencukupi, baik untuk keperluan sehari-hari maupun keperluan pelajaran dengan skor; dan (5) Agama, Nilai dan Moralitas (ANM) yaitu, pada aspek kemampuan melaksanakan tuntutan keagamaan dan atau khawatir tidak mampu menghindari larangan yang ditentukan oleh agama⁴.

³ Ibid, hal. 74.

⁴ Saepudin, A. (2001). *Penataan Program Bimbingan dan Konseling Berdasarkan Permasalahan Mahasiswa dan Harapan Sivitas Akademika : Studi Deskriptif Analitik dalam Rangka Penyusunan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah Tinggi Manajemen Informatika dan Komputer Mandira Indonesia*. Abstrak on-line: digilib.upi.edu.

Dalam menghadapi berbagai permasalahan tersebut diperlukan kemampuan individu agar dapat beradaptasi terhadap kondisi tersebut dimana dapat meningkatkan potensi diri setelah menghadapi situasi yang penuh tekanan. Pada kenyataannya terdapat individu yang mampu menghadapi keadaan sulit secara efektif dan juga terdapat individu yang gagal sehingga berdampak pada mental dan perilaku yang negatif seperti menggunakan obat-obatan dan alkohol sebagai pelarian, mengalami stres dan depresi⁵.

Bagi mahasiswa yang gagal dan tidak mampu beradaptasi terhadap berbagai problematika yang dihadapinya sering mengalami stres karena ketidak mampuannya beradaptasi terhadap permasalahan-permasalahan yang ada. Sebagai akibat dari tekanan psikologis ini, mahasiswa bersangkutan akan mengalami persoalan di bidang akademik dan langsung terkena dampaknya pada *performance* akademik dimana ditandai dengan nilai akademik yang rendah, waktu studi yang molor, atau tidak sedikit mahasiswa mengalami *dropout* karena tidak mampu mengatasi permasalahan yang ada.

Namun di sisi lain terdapat mahasiswa yang mampu menghadapi berbagai permasalahan atau stresor yang ada selama mereka menyelesaikan studi meskipun terdapat berbagai permasalahan yang harus mereka hadapi. Mereka mampu beradaptasi secara positif terhadap berbagai kondisi-kondisi yang menekan. Sehingga mereka tetap dapat berprestasi secara akademik, menyelesaikan studi tepat waktu, dan mempunyai hubungan sosial yang baik.

⁵ Coulson, R. (2006). *Resilience and self-Talk in University Students*. Thesis University of Calgary, hlm. 5.

Individu yang mengalami berbagai permasalahan dan kekacauan karena stress kemudian menggunakan kekuatan personal untuk tumbuh lebih kuat dan berfungsi secara lebih baik dianggap sebagai individu yang resilien⁶.

Para ahli psikologi banyak yang tertarik terkait dengan kualitas individu yang mampu mampu berkembang secara positif meskipun dalam keadaan yang menekan dalam situasi sulit. Studi resiliensi (*resilience*) mencoba mencari penjelasan mengapa sebagian individu menunjukkan kemampuan beradaptasi yang positif pada konteks keadaan yang menekan dan terdapat individu yang tidak mampu menghadapinya sehingga terjebak pada perilaku yang patologis⁷.

Seperti yang dinyatakan Werner bahwa banyak faktor yang berkontribusi pada resiliensi seseorang⁸. Reivich & Shatte (dalam Kurniawan) mengungkapkan beberapa kemampuan yang menyumbang pada resiliensi individu yaitu: regulasi emosi, pengendalian dorongan, optimisme, analisis kausal, empati, kemampuan untuk meraih apa yang diinginkan, dan *self-efficacy*⁹. Rutter (dalam Axford) mengidentifikasi beberapa kualitas personal yang berkontribusi pada resiliensi seseorang, antara lain kemampuan beradaptasi pada suatu keadaan, mengembangkan ketahanan dari stresor yang

⁶ Sholichatun, Y. (2008). *Studi Meta Analisis Afek Positif dan Resilien*. Jurnal Psikologi dan Keislaman, Vol. 4, Nomor 1, hlm. 51-69.

⁷ Leadbeater, B., Dodgen, D., & Solarz A. (2005). *The Resilience Revolution: A Paradigm Shift for Resilience Policy*, Dalam Peters dkk., *Resilience in Children, Families and Community: Linking Context to Practice and Policy*. Plenum Publisher, New York, hlm. 47.

⁸ Werner, Emmy, E. (2005). *Resilience Research: Past, Present, and Future*. Dalam Peters dkk., *Resilience in Children, Families and Community: Linking Context to Practice and Policy*. Plenum Publisher, New York, hlm. 5.

⁹ Kurniawan, I., N. & Vita R. (2008). *Pengaruh Pelatihan Resiliensi terhadap Perilaku Asertif pada Remaja*. Jurnal Psikologi Islam, Vol. 5, Nomor 1, hlm. 93-105.

ada, berorientasi pada tujuan, pencarian dukungan dari orang lain, rasa humor (*sense of humor*) dan efikasi diri (*self-efficacy*)¹⁰.

Self-efficacy merupakan salah satu elemen penting terhadap resiliensi seseorang. *Self-efficacy* adalah keyakinan individu atas kemampuannya untuk mengorganisir dan mengambil langkah dalam menyelesaikan masalah atau tugas tertentu¹¹. Garnezy dan Werner & Smith (dalam Roberts) menyatakan *self-efficacy* merupakan salah satu karakteristik individu yang berhubungan dengan resiliensi¹². Rutter (dalam Axford) menyatakan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* pada individu, maka semakin mampu individu tersebut untuk beradaptasi terhadap tantangan dan tekanan hidup¹³. Kristy Roberts yang melakukan penelitian pada pemuda (19-22 tahun) pada komunitas militer yang berjumlah 700 orang sebagai partisipannya menemukan bahwa *self-efficacy* sangat berkontribusi pada resiliensi para pemuda yang menjadi partisipannya.¹⁴

Peneliti melakukan wawancara terhadap dua orang mahasiswa UIN Malang yang mempunyai faktor resiko yaitu mempunyai tingkat ekonomi yang rendah,. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, kedua responden ini

¹⁰ Axford, K., M. (2007). *Attachment, Affect Regulation, and Resilience in Undergraduate Students*. Dissertation, Walden University, hlm. 64.

¹¹ Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy, The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company, New York, hlm. 3.

¹² Roberts, K., A. (2007). *Self-Efficacy, Self-Concept, and Social Competence as Resources Supporting Resilience and Psychological Well-Being in Young Adults Reared within the Military Community*. Dissertation, Fielding Graduate University, hlm. 18.

¹³ Axford, K., M. (2007). *Attachment, Affect Regulation, and Resilience in Undergraduate Students*. Dissertation, Walden University, hlm. 20.

¹⁴ Roberts, K., A. (2007). *Self-Efficacy, Self-Concept, and Social Competence as Resources Supporting Resilience and Psychological Well-Being in Young Adults Reared within The Military Community*. Dissertation, Fielding Graduate University, hlm. ii.

tetap mampu mengembangkan dan beradaptasi secara positif, mempunyai prestasi akademik, mendapatkan beasiswa, dan menduduki posisi penting di beberapa organisasi. Berdasarkan hasil wawancara mereka mempunyai efikasi diri yang cukup tinggi selain karakteristik lain yang membuat mereka mampu beradaptasi secara positif yaitu antara lain: kejelasan tujuan hidup, mempunyai pergaulan yang luas, dan optimis.

Dari latar belakang di atas peneliti mencoba untuk melakukan penelitian yang untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap resiliensi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. Dengan mengambil studi kasus pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Tahun Akademik 2007/2008.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *self-efficacy* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang?
2. Bagaimana tingkat resiliensi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang?
3. Apakah ada pengaruh *self-efficacy* terhadap resiliensi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang?
4. Seberapa besar pengaruh *self-efficacy* terhadap resiliensi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat *self-efficacy* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang?
2. Untuk mengetahui tingkat resiliensi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang?
3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *self-efficacy* terhadap resiliensi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang?
4. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *self-efficacy* terhadap resiliensi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang?

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan keilmuan baik dari aspek teoritis maupun praktis, diantaranya:

1. Manfaat teoritis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan penambahan *khazanah* keilmuan psikologi terutama berkenaan *self-efficacy* dan resiliensi.
2. Manfaat praktis, sebagai bahan rujukan bagi praktisi psikologi dan sebagai bahan pertimbangan bagi pihak kampus dalam mengambil kebijakan terkait dengan mahasiswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Resiliensi (*Resilience*)

1. Pengertian dan Ruang Lingkup

Secara bahasa, resiliensi merupakan istilah Bahasa Inggris dari kata *resilience* yang artinya daya pegas, daya kenyal atau kegembiraan¹⁵.

Resiliensi merupakan konstruk psikologi yang diajukan oleh para ahli behavioral dalam rangka usaha untuk mengetahui, mendefinisikan, dan mengukur kapasitas individu untuk tetap bertahan dan berkembang pada kondisi yang menekan (*adverse conditions*) dan untuk mengetahui kemampuan individu untuk kembali pulih (*recovery*) dari kondisi tekanan¹⁶.

Secara istilah banyak definisi diajukan oleh para peneliti yang bergelut di bidang ini. Riley dan Masten mendefinisikan resiliensi sebagai pola adaptasi yang positif pada konteks keadaan yang menekan baik masa lalu maupun saat ini. Ada dua kondisi yang dibutuhkan dalam rangka menjelaskan resiliensi pada kehidupan individu yaitu: a) terjadinya adaptasi dan perkembangan pada *significant adversity* (kesengsaraan yang signifikan) atau ancaman; dan b) fungsi dan perkembangan tetap berjalan

¹⁵ Echols, J., M. & Shadily, H. (1976). *Kamus Inggris Indonesia*. PT. Gramedia, Jakarta, hlm. 480.

¹⁶ McCubbin, L. (2001). *Challenge to The Definition of Resilience*. Paper Presented at The Annual Meeting of The American Psychological Association in San Francisco, 24-28 Agustus 2001, hlm. 2.

dengan baik meskipun terdapat *significant adversity* (kesengsaraan yang signifikan)¹⁷.

Grotberg (dalam Kurniawan & Ristinawati) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas manusia untuk menghadapi dan mengatasi tekanan hidup¹⁸. Menurut Luthar dkk. (dalam McCubbin) “*resilience refers to a dynamic process encompassing positive adaption within the context of significant adversity*”¹⁹. Dari pengertian di atas Luthar dkk. mengartikan resiliensi sebagai proses dinamis yang merupakan adaptasi yang positif dalam kondisi yang menekan (*significant adversity*).

Roberts mengutip pengertian beberapa ahli yang mendefinisikan resiliensi sebagai *presence* atau kehadiran *good outcomes* (hasil yang baik) dan kemampuan mengatasi ancaman dalam rangka menyokong kemampuan individu untuk beradaptasi dan berkembang secara positif²⁰.

Beberapa definisi di atas cukup beragam, namun terdapat beberapa hal yang menjadi titik tekan dari setiap peneliti yaitu adaptasi yang positif dan kondisi yang menekan atau mengancam.

Para peneliti resiliensi memiliki perbedaan dalam mendefinisikan resiliensi. Keluasan konstruk resiliensi yang mencakup banyak variabel

¹⁷ Riley, J., R., & Masten, A. S. (2005). *Resilience in Context*. Dalam Peters dkk., *Resilience in Children, Families and Community: Linking Context to Practice and Policy*. Plenum Publisher, New York, hlm. 13.

¹⁸ Kurniawan, I., N. & Vita R. (2008). *Pengaruh Pelatihan Resiliensi terhadap Perilaku Asertif pada Remaja*. Jurnal Psikologi Islam, Vol. 5, Nomor 1, hlm. 93-105.

¹⁹ McCubbin, L. (2001). *Chalange to The Definition of Resilience*. Paper presented at The Annual Meeting of The American Psychological Association in San Francisco, 24-28 Agustus 2001, hlm. 2

²⁰ Roberts, K., A. (2007). *Self-Efficacy, Self-Concept, and Social Competence as Resources Supporting Resilience and Psychological Well-Being in Young Adults Reared within the Military Community*. Dissertation, Fielding Graduate University, hlm. 17.

yang berbeda merupakan salah satu faktor kesulitan dalam mendefinisikan resiliensi. Resiliensi seolah menjadi payung yang mencakup banyak aspek yang berbeda dalam rangka seseorang mengatasi dan beradaptasi terhadap kesengsaraan²¹.

Luasnya konstruk resiliensi ini membuat perbedaan konsep yang diajukan terkait resiliensi. McCubbin menyebutkan beberapa konsep yang diajukan dari para peneliti di bidang ini yang ditemukannya dari menelaah literatur-literatur resiliensi. Usaha-usaha yang mengkaji resiliensi telah mengkonsepkan resiliensi setidaknya dalam empat perspektif yang berbeda namun tetap saling berhubungan, yaitu: resiliensi: a) sebagai *good outcomes* (hasil yang baik) meskipun mengalami kesengsaraan, b) sebagai kompetensi yang menopang (*sustained competence*) dalam situasi sulit, c) sebagai *recovery* dari pengalaman trauma, dan d) sebagai interaksi antara *protective factor* dan *risk factor*²².

Konsep pertama yang menyatakan resiliensi sebagai *good outcomes* walaupun dalam kesengsaran memfokuskan pada konsep resiliensi sebagai sebuah hasil (*outcomes*). Konsep ini seperti halnya defenisi resiliensi yang dipaparkan Rutter (dalam McCubbin) yang menyatakan resiliensi sebagai hasil yang positif (*positive outcomes*) dalam penanggulangan kesengsaraan seperti kemiskinan²³.

²¹ McCubbin, L. (2001). *Chalange to The Definition of Resilience*. Paper presented at The Annual Meeting of The American Psychological Association in San Francisco, 24-28 Agustus 2001, hlm. 2.

²² Ibid, hlm. 3.

²³ Ibid.

Dua perspektif lainnya menekankan pada pentingnya kompetensi individu ketika menghadapi stress dan kemampuan recovery dari kondisi trauma. Pada kedua konsep ini menekankan resiliensi sebagai kompetensi yang dimiliki individu untuk beradaptasi atau kemampuan recovery (*bounce back*) ketika berhadapan dengan situasi sulit²⁴. Konsep ini menekankan kajian resiliensi pada kualitas-kualitas individu yang resilien. Konsep ini seperti halnya pengertian yang diajukan Grotberg (dalam Kurniawan & Ristinawati) yang mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas manusia untuk menghadapi dan mengatasi tekanan hidup²⁵. Konsep ini juga memiliki kesamaan dengan Garnezy dkk (dalam McCubbin) yang memaparkan resiliensi sebagai kapasitas untuk menghasilkan adaptasi yang sukses dalam menghadapi penderitaan atau kesulitan²⁶. Penelitian-penelitian awal seperti yang dilakukan Werner (2005) lebih memfokuskan pada konsep ini yang mengkaji kualitas-kualitas individu yang resilien²⁷.

Konsep keempat yang menyatakan resiliensi sebagai interaksi antara *protective factor* dan *risk factor* mengkonsepkan dan mencoba untuk mengukur resiliensi sebagai sebuah proses²⁸. Definisi yang diajukan

²⁴ Ibid.

²⁵ Kurniawan, I., N. & Vita R. (2008). *Pengaruh Pelatihan Resiliensi terhadap Perilaku Asertif pada Remaja*. Jurnal Psikologi Islam, Vol. 5, Nomor 1, hlm. 93-105.

²⁶ McCubbin, L. (2001). *Chalange to The Definition of Resilience*. Paper presented at The Annual Meeting of The American Psychological Association in San Francisco, 24-28 Agustus 2001, hlm. 3.

²⁷ Werner, Emmy, E. (2005). *Resilience Research: Past, Present, and Future*. Dalam Peters dkk., *Resilience in Children, Families and Community: Linking Context to Practice and Policy*. Plenum Publisher, New York, hlm. 5.

²⁸ Opcit.

Luthar pada bahasan sebelumnya mewakili konsep ini yang mana menjelaskan resiliensi sebagai proses dinamis dimana terdapat adaptasi yang positif dalam kondisi yang menekan (*significant adversity*).

Namun terdapat asumsi dasar yang disepakati para peneliti terkait resiliensi yaitu bahwa semua orang merupakan subyek dari stresor dan kesulitan (*adversity*), serta banyak faktor potensial yang berkontribusi pada bagaimana seseorang mengatasi kesulitan itu²⁹

Untuk mencakup beberapa konsep yang dikemukakan diatas, defenisi yang diajukan Masten, Best dan Garmezy (dalam Axford) cukup mewakili yang mana mendefinisikan resiliensi sebagai “*the process of, capacity for, or outcome of successful adaptation despite challenging or threatening circumstances*”³⁰. Pada pengertian di atas disebutkan resiliensi sebagai proses, kapasitas, atau hasil (*outcome*) dari adaptasi yang positif meskipun dalam keadaan yang menantang atau mengancam. Dengan defenisi ini, mereka mencoba untuk mencakup berbagai perbedaan definisi yang ada.

Pada penelitian ini, untuk membatasi ruang lingkungannya, defenisi yang diambil mengacu pada pengertian resiliensi sebagai kapasitas individu untuk menghasilkan adaptasi yang positif dalam menghadapi penderitaan atau kesulitan sebagaimana konsep yang kedua dari

²⁹ Harvey, J. & Delfabbro, P.H. (2004) *Psychological Resilience in Disadvantaged youth: Critical Overview*. Australian Psychologist, 39 (1), 4.

³⁰ Axford, K., M. (2007). *Attachment, Affect Regulation, and Resilience in Undergraduate Students*. Dissertation, Walden University, hlm. 60.

pemaparan di atas. Dalam penelitian ini, defenisi operasional dari resiliensi lebih mengacu dan fokus pada resiliensi sebagai sebuah kualitas individu.

2. Latar Belakang Studi Resiliensi

Studi resiliensi berawal dari perubahan paradigma dari kalangan ahli behaviorial yang sering mengkaji dampak faktor berisiko (*risk factor*) baik psikologis maupun biologis pada perkembangan anak dengan cara merekonstruksi latar belakang sejarah dari individu-individu yang mengalami perkembangan yang negatif, seperti kegagalan di sekolah, sering terlibat kriminal, atau menderita permasalahan kesehatan mental. Pendekatan retrospektif ini melahirkan kesan bahwa perkembangan yang negatif tidak bisa terhindarkan pada seorang anak yang mengalami kondisi trauma, kemiskinan, ketidakharmonisan keluarga atau peristiwa-peristiwa yang berisiko lainnya³¹.

Paradigma seperti ini mulai berubah pada dua dekade terakhir ini dimana penelitian-penelitian dengan metode longitudinal pada perkembangan anak menunjukkan bahwa sebagian orang mampu tetap berada pada kondisi sehat psikologis meskipun setelah mengalami tahun-tahun yang menyengsarakan dan kondisi trauma. Dari sini kemudian para ahli banyak yang mulai mengganti fokus studinya dari penyebab-penyebab psikopatologi kepada kajian yang mengungkap karakteristik individu dan

³¹ Werner, Emmy, E. (2005). *Resilience Research: Past, Present, and Future*. Dalam Peters dkk., *Resilience in Children, Families and Community: Linking Context to Practice and Policy*. Plenum Publisher, New York, hlm. 3.

keadaan yang dapat menopang saat menghadapi peristiwa yang menekan. Paradigma seperti ini lebih memilih pertanyaan “bagaimana seseorang menjadi lebih sehat?” daripada pertanyaan “apa yang menyebabkan orang menjadi sakit?”³².

Penelitian awal terkait dengan resiliensi dilakukan oleh Emmy Werner. Werner merupakan salah satu peneliti yang mengawali (*leading researchers*) dalam mendefinisikan resiliensi pada proses perkembangan manusia³³. Dalam penelitiannya, Werner dengan studi longitudinalnya memulai penelitiannya pada tahun 1955. Penelitian ini dilakukan pada hampir 700 anak yang lahir pada tahun 1955 di Hawaii Island of Kauai, Westernmost USA. Penelitiannya dilakukan semenjak partisipan lahir hingga usia lima puluh tahunan. Sepertiga dari partisipan diidentifikasi memiliki resiko tinggi (*high risk*) dimana faktor-faktor beresiko (*risk factor*) terdapat pada mereka diantaranya kemelaratan atau kemiskinan, trauma perinatal, dan ketidakstabilan lingkungan keluarga seperti konflik, perceraian, penyakit mental, dan kekerasan. Sepertiga dari partisipan yang berada pada kelompok beresiko ini dapat mengelola diri dan mampu

³² Ibid, hlm. 4; Schoon, I. (2006). *Risk and Resilience: Adaptation in Changing times*. Cambridge University Press, New York, hlm. 6-7; Harvard Mental Health Letter. (2006). *Resilience*. Online: www.health.harvard.edu.

³³ Peters, R.D. dkk. (2005). *Resilience in Children, Families and Community: Linking Context to Practice and Policy*. Plenum Publisher, New York, hlm. ix.

menghadapi faktor yang memunculkan resiko dan disebut sebagai kelompok yang resilien³⁴.

Werner mencatat bahwa individu yang dapat dengan sukses beradaptasi pada masa dewasanya pada konteks keadaan yang menekan mempunyai sumber dan karakteristik dimana dapat menyokong dan melindungi mereka dari *significant adversity*. Karakteristik individu yang resilien ini disebut dengan *protective factor*³⁵.

Dalam penelitiannya Werner menemukan bahwa individu yang dapat dengan sukses beradaptasi pada saat dewasa pada konteks terdapat menyandarkan sumber supportnya pada keluarga dan komunitas. Hal ini meningkatkan kompetensi dan kemampuan mereka, menurunkan efek stres dan membuka kesempatan baru bagi mereka. Selain itu ia juga menemukan anak yang memiliki kemandirian yang tinggi dan kematangan sosial pada umur dua tahun memperlihatkan lebih sedikit *stressful live event* pada umur 10 tahun. Individu yang mempunyai kompetensi skolastik yang tinggi pada umur sepuluh tahun juga memperlihatkan lebih sedikit peristiwa stress hidup pada masa remajanya. Laki-laki dan perempuan yang memperlihatkan tingkat *self-efficacy* yang tinggi dan mempunyai perencanaan pada masa remajanya juga dilaporkan mempunyai lebih sedikit peristiwa stress hidup pada usia tiga puluhan dan empat puluhan³⁶.

³⁴ Werner, Emmy, E. (2005). *Resilience Research: Past, Present, and Future*. Dalam Peters dkk., *Resilience in Children, Families and Community: Linking Context to Practice and Policy*. Plenum Publisher, New York, hlm. 5.

³⁵ Ibid, hlm. 6.

³⁶ Ibid, hlm. 6-7.

Axford menyebutkan beberapa penelitian longitudinal lainnya yang juga merupakan pelopor dan berkontribusi terhadap studi resiliensi. Diantaranya penelitian yang dilakukan Vaillant dan Milofsky yang menemukan bahwa penyesuaian psikologis pada orang dewasa dapat diprediksikan dengan melihat hubungan dan pengalaman yang dapat memunculkan kemandirian dan kepercayaan ketika masa anak-anak. McCord melakukan penelitian longitudinal selama 40 tahun pada lebih dari 500 anak laki-laki dan orang dewasa yang diidentifikasi sebagai kelompok yang berisiko. Penelitiannya menemukan pola asuh dari orang tua, kepercayaan diri, pendidikan juga berkontribusi pada resiliensi seseorang³⁷.

Studi awal resiliensi lebih terfokus pada faktor-faktor berisiko yang menyebabkan penyesuaian yang negatif seperti penyakit mental, kekerasan dari orang tua, kemiskinan dan pola asuh yang salah dari orang tua. Penelitian awal ini menemukan bahwa banyak individu meskipun berada pada kondisi yang berisiko tetap bisa beradaptasi dan berkembang secara positif. Studi berikutnya pada studi resiliensi lebih mengkaji kualitas individu yang mampu beradaptasi terhadap kondisi yang berisiko tersebut³⁸. Penelitian pada periode ini banyak yang memfokuskan pada kualitas-kualitas individu apa saja yang dimiliki dari individu yang resilien.

³⁷ Axford, K., M. (2007). *Attachment, Affect Regulation, and Resilience in Undergraduate Students*. Dissertation, Walden University, hlm. 62.

³⁸ Ibid, hlm. 61-63.

3. *Protective and Risk Factor*

Studi resiliensi tidak terlepas dari pembahasan tentang *protective factor* (faktor penyeimbang atau pelindung) dan *risk factor* (faktor beresiko). Roberts menyatakan bahwa resiliensi merupakan istilah yang muncul dari riset tentang *protective factor* dan *risk factor*³⁹.

Risk factor merupakan faktor yang dapat memunculkan kerentanan terhadap distress. Konsep *risk* dalam penelitian resiliensi untuk menyebutkan kemungkinan terdapatnya *maladjustment* (ketidakmampuan menyesuaikan diri) dikarenakan kondisi-kondisi yang menekan seperti: anak yang tumbuh pada keluarga yang mempunyai status ekonomi rendah, tumbuh di daerah yang terdapat kekerasan, dan pengalaman trauma. Faktor resiko ini dapat berasal dari faktor genetik seperti penyakit sejak lahir, faktor psikologis, lingkungan dan sosioekonomi yang mempengaruhi kemungkinan terdapatnya kerentanan terhadap stres. Faktor-faktor ini mempengaruhi individu baik secara afektif maupun kognitif⁴⁰.

Studi resiliensi memang membangun konsepnya dari kajian terhadap orang-orang yang mempunyai faktor yang beresiko. Werner (2005) mengadakan penelitian longitudinalnya pada penduduk Kauai di kepulauan Hawaii yang mempunyai resiko terdapatnya *maladjustment*⁴¹.

³⁹ Roberts, K., A. (2007). *Self-Efficacy, Self-Concept, and Social Competence as Resources Supporting Resilience and Psychological Well-Being in Young Adults Reared within The Military Community*. Dissertation, Fielding Graduate University, hlm. 18.

⁴⁰ Schoon, I. (2006). *Risk and Resilience: Adaptation in Changing Times*. Cambridge University Press, New York, hlm. 8.

⁴¹ Werner, Emmy, E. (2005). *Resilience Research: Past, Present, and Future*. Dalam Peters dkk., *Resilience in Children, Families and Community: Linking Context to Practice and Policy*. Plenum Publisher, New York, hlm. 5.

Schoon (2006) menyatakan bahwa kebijakan sosial yang ada di negaranya yang memfokuskan pada kelompok sosial ekonomi rendah juga merupakan latar belakang banyaknya penelitian tentang resiliensi⁴².

Penelitian-penelitian terhadap kelompok yang beresiko (*risk factor*) menemukan bahwa tidak semua orang berada pada kondisi beresiko mengalami *maladjustment*. Penelitian-penelitian ini juga mencatat bahwa anak yang tumbuh pada kondisi yang menekan atau beresiko dapat tumbuh dan beradaptasi secara positif⁴³. Hal inilah yang menjadi fokus para peneliti yaitu untuk melihat faktor-faktor apa yang dapat menyebabkan individu mampu beradaptasi positif meskipun berada pada kondisi yang beresiko. Kualitas-kualitas ini mengacu pada istilah *protective factor*.

Protective factor (faktor pelindung) merupakan istilah yang digunakan untuk menyebut faktor penyeimbang atau melindungi dari *risk factor* (faktor yang memunculkan resiko) pada individu yang resilien⁴⁴. Sebagaimana yang dinyatakan Werner (2005) bahwa banyak hal yang dapat menjadi *protective factor* bagi seseorang yang resilien ketika berhadapan dengan kondisi yang menekan⁴⁵. Dalam penelitiannya Werner menemukan kualitas-kualitas individu yang dapat menjadi *protective*

⁴² Opcit, hlm. 5.

⁴³ Ibid.

⁴⁴ Riley, J., R., & Masten, A. S. (2005). *Resilience in Context*. Dalam Peters dkk., *Resilience in Children, Families and Community: Linking Context to Practice and Policy*. Plenum Publisher, New York, hlm. 16.

⁴⁵ Werner, Emmy, E. (2005). *Resilience Research: Past, Present, and Future*. Dalam Peters dkk., *Resilience in Children, Families and Community: Linking Context to Practice and Policy*. Plenum Publisher, New York, hlm. 5.

factor yang memungkinkan seseorang dapat mengatasi tekanan dalam kehidupan mereka yaitu antara lain kesehatan, sikap yang tenang (*easygoing*), kontrol emosi, kompetensi intelektual, *internal locus of control*, konsep diri yang positif, kemampuan perencanaan, dan kualitas keimanan⁴⁶.

Dalam reviewnya Masten, Best, dan Garmezy (dalam Axford) mengidentifikasi sejumlah faktor yang berhubungan dengan tingkat resiliensi seseorang antara lain kemampuan bergaul dengan orang lain, pola asuh dan perhatian dari orang tua, hubungan yang dekat dengan seseorang yang dapat dijadikan sandaran, kemampuan dalam menyelesaikan masalah, dan efikasi diri⁴⁷.

Protective factor dapat dibagi kedalam dua kategori yaitu *internal protective factor* dan *external protective factor*. *Internal protective factor* merupakan *protective factor* yang bersumber dari individu seperti harga diri, efikasi diri, kemampuan mengatasi masalah, regulasi emosi, dan optimisme. Sedangkan *external protective factor* merupakan *protective factor* yang bersumber dari luar individu seperti suport dari keluarga dan lingkungan⁴⁸.

Sedikit berbeda dengan pembagian oleh McCubbin, Schoon membagi faktor yang mendukung resiliensi seseorang (*protective factor*)

⁴⁶ Ibid.

⁴⁷ Axford, K., M. (2007). *Attachment, Affect Regulation, and Resilience in Undergraduate Students*. Dissertation, Walden University, hlm. 63.

⁴⁸ McCubbin, L. (2001). *Chalange to The Definition of Resilience*. Paper presented at The Annual Meeting of The American Psychological Association in San Francisco, 24-28 Agustus 2001, hlm. 9.

kedalam aspek individu, keluarga dan komunitas. *Protective factor* dari aspek individu antara lain intelegensi, kemampuan sosial, dan aspek individu lainnya. Aspek keluarga terkait dengan dukungan keluarga ketika seseorang menghadapi tekanan. Sedangkan aspek komunitas berkenaan dengan aspek lingkungan yang dapat menjadi pendukung bagi individu ketika menghadapi sebuah tekanan⁴⁹.

Risk factor dan *protective factor* berhubungan dan saling berpengaruh secara interaktif. *Protective factor*, khususnya, menjadi penting ketika individu menghadapi faktor beresiko⁵⁰.

Ada beberapa cara bagaimana kedua faktor ini saling berhubungan. *Protective factor* dapat bekerja dengan mengurangi atau meringankan stres ketika terdapat faktor beresiko. Sebagai contoh, dukungan orang tua dapat mengurangi resiko anak yang mengalami hubungan sosial yang kurang baik. *Protective factor* dapat mencegah dari terjadinya faktor beresiko. Sebagai contoh, Morriset (dalam Roberts) melaporkan bahwa anak yang mempunyai temperamen yang periang dan cara yang sehat dalam bergaul dapat memunculkan reaksi yang positif terhadap teman sebayanya yang mempunyai kecenderungan nakal⁵¹. Selain itu *protective factor* juga dapat bekerja dengan memutus rantai dari faktor beresiko. Misalnya, konflik keluarga merupakan faktor beresiko yang dapat memunculkan penggunaan

⁴⁹ Schoon, I. (2006). *Risk and Resilience: Adaptation in Changing Times*. Cambridge University Press, New York, hlm. 14.

⁵⁰ Roberts, K., A. (2007). *Self-Efficacy, Self-Concept, and Social Competence as Resources Supporting Resilience and Psychological Well-Being in Young Adults Reared within The Military Community*. Dissertation, Fielding Graduate University, hlm. 19.

⁵¹ Ibid.

narkoba pada anak. Dengan adanya *protective factor* hal tersebut dapat diputus, contohnya dengan adanya teman sebaya yang baik dan mempunyai pengaruh yang positif akan memutus resiko akan terlibatnya akan pada narkoba⁵².

4. Level Resiliensi

Level resiliensi merupakan periode atau tahapan sebagai hasil ketika seseorang menghadapi sebuah ancaman atau kondisi yang menekan. Terkait dengan masalah ini O'Leary dan Ickovics (dalam Coulson) menyebutkan empat level yang dapat terjadi ketika seseorang mengalami situasi yang cukup menekan (*significant adversity*) yaitu *succumbing*, *survival*, *recovery*, dan *thriving*⁵³.

1. *Succumbing* (mengalah) merupakan istilah untuk menggambarkan kondisi yang menurun dimana individu mengalah (*succumbs*) atau menyerah setelah menghadapi suatu ancaman atau kondisi yang menekan. Level ini merupakan kondisi ketika individu menemukan atau mengalami kemalangan yang terlalu berat bagi mereka. Penampakan (*outcomes*) dari individu yang berada pada kondisi ini berpotensi mengalami depresi, narkoba sebagai pelarian, dan pada tataran ekstrim bisa menyebabkan individu bunuh diri.
2. *Survival* (bertahan), pada level ini individu tidak mampu meraih atau mengembalikan fungsi psikologis dan emosi yang positif setelah saat

⁵² Ibid.

⁵³ Coulson, R. (2006). *Resilience and Self-Talk in University Students*. Thesis University of Calgary, hlm. 5.

menghadapi tekanan. Efek dari pengalaman yang menekan sangat melemahkan mereka yang membuat mereka gagal untuk kembali berfungsi secara wajar (*recovery*), dan berkurang pada beberapa aspek. Individu pada kondisi ini bisa mengalami perasaan, perilaku dan kognitif yang negatif yang berkepanjangan seperti menarik diri dalam hubungan sosial, berkurangnya kepuasan kerja, dan depresi.

3. *Recovery* (pemulihan) merupakan kondisi ketika individu mampu pulih kembali (*bounce back*) pada fungsi psikologis dan emosi secara wajar dan dapat beradaptasi terhadap kondisi yang menekan, meskipun masih menyisahkan efek dari perasaan yang negatif. Dengan demikian individu dapat kembali beraktivitas dalam kehidupan sehari-harinya, mereka menunjukkan diri mereka sebagai individu yang resilien.
4. *Thriving* (berkembang dengan pesat), pada kondisi ini individu tidak hanya mampu kembali pada level fungsi sebelumnya setelah mengalami kondisi yang menekan, namun mereka mampu melampaui level ini pada beberapa aspek. Proses pengalaman menghadapi dan mengatasi kondisi yang menekan dan menantang hidup mendatangkan kemampuan baru yang membuat individu menjadi lebih baik. Hal ini dapat termanifestasi pada perilaku, emosi dan kognitif seperti *sense of purpose of in life*, kejelasan visi, lebih menghargai hidup, dan keinginan akan hubungan sosial yang positif⁵⁴.

⁵⁴ Ibid, hlm. 5-6.

5. Kajian Islam tentang Resiliensi

Studi resiliensi mengkaji individu-individu yang mengalami faktor-faktor beresiko (*risk factor*) seperti kemiskinan, bencana, dan trauma. Dalam Islam faktor-faktor beresiko ini merupakan cobaan dari Allah kepada umatnya agar mereka menjadi lebih baik.



Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun". Mereka Itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka Itulah orang-orang yang mendapat petunjuk (TQS al-Baqarah:155-157)⁵⁵.

Dari ayat di atas penderitaan, ketakutan, kelaparan, kekurangan harta di mana dalam kajian resiliensi disebut dengan istilah *risk factor* merupakan suatu cobaan dari Allah. Individu akan tetap bahagia dalam kehidupannya meskipun terdapat berbagai kondisi yang menekan apabila

⁵⁵ Departemen Agama. (1978). *Al-Quran dan Terjemahan*, hlm. 39.

ia bersabar dan mengucapkan *"Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun"* apabila ditimpa musibah.

Sabar di dalam Islam bukanlah sikap yang hanya berpasrah dan tidak melakukan apa-apa terhadap sebuah kondisi yang sulit, namun sabar merupakan sikap yang tegar dan meyakini bahwa cobaan merupakan suatu hal yang harus dihadapi dan melakukan usaha-usaha untuk merubah kondisi yang sulit tersebut. Hal ini sesuai dengan Firman Allah dalam al-Quran surat ar-Ra'd ayat 11.



*Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri (TQS. ar-Ra'd: 11)*⁵⁶.

Cobaan-cobaan yang ada hanyalah untuk menguji keimanan umatnya agar dapat menjadi lebih baik. Dalam kajian resiliensi level yang paling tinggi merupakan level *thriving* (berkembang dengan pesat) dimana individu menemukan kemampuan baru setelah menghadapi kondisi sulit. Dalam surat al-Baqorah: 214 dinyatakan bahwa cobaan dari Allah tidak lain untuk menguji manusia supaya manusia menjadi lebih baik keimanannya.



⁵⁶ Ibid, hlm. 370.



Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk syurga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu? mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan, serta digoncangkan (dengan bermacam-macam cobaan) sehingga berkatalah Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya: "Bilakah datangnya pertolongan Allah?" Ingatlah, Sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat (TQS. al-Baqarah: 214)⁵⁷

Ahmad telah mengeluarkan dengan jalan Mus'ab bin Sa'id dari ayahnya ia berkata, Aku berkata. "Wahai Rasulullah saw. siapa manusia yang paling berat cobaannya?" Rasulullah saw. bersabda:

Para nabi kemudian orang-orang yang shalih, kemudian generasi setelahnya lagi. Seseorang akan diuji sesuai dengan kadar keagamaanya. Apabila ia kuat dalam agamanya, maka ujian akan semakin ditambah. Apabila agamanya tidak kuat, maka ujian akan diringankan darinya. Tidak henti-henti ujian menimpa seorang hamba hingga ia berjalan di muka bumi ini dengan tiada memiliki kesalahan sedikit pun⁵⁸.

Rasulullah saw. bersabda:

Sesungguhnya Allah Azza wajallah jika mencintai suatu kaum, maka Allah akan memberikan cobaan kepada mereka (Telah dikeluarkan oleh Ahmad melalui jalur Mahmud bin Labid)⁵⁹

Dari ayat dan Hadist diatas dapat dipahami berbagai kondisi sulit atau faktor-faktor berisiko merupakan cobaan dari Allah agar manusia

⁵⁷ Ibid, hlm. 52.

⁵⁸ Hadist ke-1400 dalam kitab Musnad Ahmad. Hadist ini ditelusuri dengan bantuan program komputer *Mausyuh Hadist As-Syarif Isdar Atsani* (2.0.0) melalui penelusuran dengan kata kunci *al-bala'*.

⁵⁹ Hadist ke-22517 dalam kitab Musnad Ahmad. Hadist dengan matan yang sama dapat pula ditemukan dalam kitab yang sama dalam dua nomor hadist yang berbeda, yaitu hadist ke-22525 dan 22533. Hadist ini ditelusuri dengan bantuan program komputer *Mausyuh Hadist As-Syarif Isdar Atsani* (2.0.0) melalui penelusuran dengan kata kunci *ahabba*.

menjadi lebih baik setelah menghadapi kondisi sulit tersebut. Agar dapat menjadi lebih baik sebagaimana yang dikehendaki Allah, maka manusia harus menghadapi permasalahan dan cobaan tersebut. Manusia harus berusaha untuk mengubah kondisi dengan melakukan berbagai usaha, tidak hanya berdiam diri terhadap permasalahan yang dihadapi. Kemampuan individu untuk menjadi lebih baik setelah mengalami berbagai kesulitan inilah yang disebut individu yang resilien.

B. *Self-Efficacy*

1. Pengertian *Self-Efficacy*

Self-efficacy merupakan konstruk yang diajukan Bandura yang berdasarkan teori sosial kognitif. Dalam teorinya, Bandura menyatakan bahwa tindakan manusia merupakan suatu hubungan yang timbal balik antara individu, lingkungan, dan perilaku (*triadic reciprocal causation*)⁶⁰. Teori sosial kognitif menolak pandangan psikoanalisa yang menyatakan manusia merupakan budak dari naluri. Selain itu, ia juga menolak pandangan Behavior yang secara eksklusif menekankan pada aspek lingkungan yang menjadi faktor penentu perilaku manusia. Teori sosial kognitif menekankan bahwa manusia sebagai individu yang aktif dan menggunakan potensi kognitifnya untuk menggambarkan suatu kejadian, mengantisipasi sesuatu, dan memilih serangkaian tindakan yang akan

⁶⁰ Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy, The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company, New York, hlm. 5.

dilakukan⁶¹. Teori ini menyatakan manusia bukanlah makhluk yang pasif yang hanya menerima dorongan naluri ataupun pengaruh lingkungan eksternal.

Self-efficacy merupakan salah satu potensi yang ada pada faktor kognitif manusia yang merupakan bagian dari penentu tindakan manusia selain lingkungan dan dorongan internal. Bandura (dalam Pervin & Jhon) menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan aspek yang paling penting dari persepsi yang merupakan bagian fungsi kognitif⁶².

Bandura menyatakan “*self efficacy refers to beliefs in one’s capability to organize and execute the courses of action required to produce given attainments*”⁶³. Dari definisi yang dirumuskan Bandura di atas, dapat dipahami bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk menghasilkan hasil yang ingin dicapai. Bandura (dalam Pervin & Jhon) menyatakan bahwa *self-efficacy* mempengaruhi bagaimana individu beraktifitas, seberapa jauh usaha individu dalam menghadapi suatu tugas tertentu, seberapa lama individu bertahan, dan reaksi emosi individu ketika menghadapi situasi atau tugas tertentu⁶⁴.

⁶¹ Pervin, L., A. & Jhon, O., P. (2001). *Personality Theory and Research*. Jhon Wiley & Sons Inc., New York, hlm. 442.

⁶² Ibid, hlm. 447.

⁶³ Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy, The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company, New York, hlm. 3.

⁶⁴ Opcit.

Jerusalem dan Schwarzer (dalam Hudson) mendefinisikan *self-efficacy* merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat melakukan tugas yang sulit atau mengatasi kesulitan dengan kemampuan yang dimilikinya⁶⁵. Reivich & Shatte (dalam Kurniawan) menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan diri menggambarkan akan dapat menyelesaikan masalah, serta keyakinan akan kemampuan diri untuk sukses⁶⁶.

Konsep *self-efficacy* berhubungan dengan pendapat seseorang tentang kemampuannya untuk bertindak pada tugas dan situasi tertentu⁶⁷.

Berdasarkan pada beberapa pengertian di atas, maka hal yang ditekankan dalam efikasi diri adalah keyakinan seseorang, kemampuan, melakukan serangkaian tindakan, situasi tertentu, dan sukses atau keberhasilan. Jadi dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk melakukan serangkaian tindakan pada situasi tertentu untuk mencapai keberhasilan.

Terkait dengan penekanan pada keyakinan akan kemampuan seseorang atau skill pada pengertian di atas, *self-efficacy* tidak terkait dengan seberapa banyak kemampuan yang dimiliki seseorang, namun

⁶⁵ Hudson, E., Jr. (2007) *The Relationship between Academic Self-Efficacy and Resilience to Grades of Students Admitted under Special Criteria*. Dissertation, The Florida State University, hlm. 4.

⁶⁶ Kurniawan, I., N. & Vita R. (2008). *Pengaruh Pelatihan Resiliensi terhadap Perilaku Asertif pada Remaja*. Jurnal Psikologi Islam, Vol. 5, Nomor 1, hlm. 99.

⁶⁷ Pervin, L., A. & Jhon, O., P. (2001). *Personality Theory and Research*. Jhon Wiley & Sons Inc., New York, hlm. 447.

terkait dengan keyakinan apa yang dapat kita lakukan dengan kemampuan yang kita miliki dalam berbagai kondisi. Seseorang sering gagal dalam melakukan sesuatu meskipun ia mengetahui apa yang harus dilakukan dan mempunyai kemampuan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu permasalahan tersebut. Oleh karena itu orang yang berbeda dengan skill yang sama kemungkinan akan berbeda dalam mencapai hasil yang diinginkan. Salah faktor yang menentukan tersebut adalah *self-efficacy* seseorang. *Self-efficacy* merupakan faktor kunci pada sistem yang membangkitkan kompetensi seseorang⁶⁸.

2. Dimensi *Self-Efficacy*

Bandura membedakan *self-efficacy belief* ke dalam beberapa dimensi yaitu *level*, *generality*, dan *strength*⁶⁹.

- a. Dimensi *level* mengacu pada taraf kesulitan tugas yang diyakini individu akan mampu mengatasinya. Tingkat *self-efficacy* seseorang berbeda satu sama lain. Tingkatan kesulitan dari sebuah tugas, apakah sulit atau mudah akan menentukan *self-efficacy*. Pada suatu tugas atau aktivitas, jika tidak terdapat suatu halangan yang berarti untuk diatasi, maka tugas tersebut akan sangat mudah dilakukan dan semua orang pasti mempunyai *self-efficacy* yang tinggi pada permasalahan ini. Sebagai contoh, Bandura (1997) menjelaskan keyakinan akan

⁶⁸ Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy, The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company, New York, hlm. 37.

⁶⁹ Ibid, 42.

kemampuan meloncat pada seorang atlet. Seorang atlet menilai kekuatan dari keyakinannya bahwa dia mampu melampaui kayu penghalang pada ketinggian yang berbeda. Seseorang dapat memperbaiki atau meningkatkan *self-efficacy belief* dengan mencari kondisi yang mana dapat menambahkan tantangan dan kesulitan yang lebih tinggi levelnya.

- b. *Generality*. Dimensi ini mengacu pada variasi situasi di mana penilaian tentang *self-efficacy* dapat diterapkan. Seseorang dapat menilai dirinya memiliki efikasi pada banyak aktifitas atau pada aktivitas tertentu saja. Dengan semakin banyak *self-efficacy* yang dapat diterapkan pada berbagai kondisi, maka semakin tinggi *self-efficacy* seseorang.
- c. *Strength*. Dimensi ini terkait dengan kekuatan dari *self-efficacy* seseorang ketika berhadapan dengan tuntutan tugas atau suatu permasalahan. *Self-efficacy* yang lemah dapat dengan mudah ditiadakan dengan pengalaman yang menggelisahkan ketika menghadapi sebuah tugas. Sebaliknya orang yang memiliki keyakinan yang kuat akan bertekun pada usahanya meskipun pada tantangan dan rintangan yang tak terhingga. Dia tidak mudah dilanda kemalangan. Dimensi ini mencakup pada derajat kemantapan individu terhadap keyakinannya. Kemantapan inilah yang menentukan ketahanan dan keuletan individu⁷⁰.

⁷⁰ Ibid, 42-46.

Dari uraian di atas bisa kita simpulkan bahwa dimensi *self-efficacy* meliputi taraf kesulitan tugas yang dihadapi individu, derajat kemantapan individu terhadap keyakinan tentang kemampuannya, dan variasi situasi di mana penilaian *self efficacy* dapat diterapkan.

3. Sumber *Self-Efficacy*

Keyakinan seseorang terhadap efikasi dirinya terdiri dari aspek-aspek pengetahuan yang terdapat pada individu tersebut. *Self-efficacy* dibangun dari empat prinsip sumber informasi yang dimiliki oleh seseorang yaitu pengalaman yang telah dilalui (*enactive mastery experience*), pengalaman orang lain (*vicarious experiences*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), dan keadaan fisiologis dan emosi (*physiological and affective states*)⁷¹.

- a. Pengalaman yang telah dilalui (*enactive mastery experience*) merupakan informasi yang paling berpengaruh karena menyediakan bukti yang paling otentik berkenaan dengan kemampuan seseorang dalam melakukan sesuatu. Hasil yang dicapai oleh individu melalui pengalaman sebelumnya adalah sumber informasi yang penting karena langsung berhubungan dengan pengalaman pribadi seseorang. Kesuksesan dibangun dari keyakinan yang mantap berkenaan dengan

⁷¹ Ibid, 79.

efikasi diri seseorang. Pengalaman keberhasilan atau kesuksesan dalam mengerjakan sesuatu akan meningkatkan *self-efficacy* seseorang, sedangkan kegagalan juga akan menguranginya, terutama ketika kegagalan ini terjadi pada saat efikasi dirinya belum terbentuk. Suatu kesulitan menyediakan kesempatan untuk belajar bagaimana kegagalan bisa berbuah kesuksesan dengan mengasah kemampuan dari kegagalan tersebut. Setelah seseorang menjadi yakin bahwa mereka memiliki hal yang diperlukan untuk sukses, maka mereka akan berani untuk melakukan sebuah tindakan.

- b. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*). *Self-efficacy* juga dipengaruhi oleh pengalaman orang lain dengan cara melihat apa yang telah dicapai oleh orang lain. Pada konteks ini terjadi proses modeling yang juga dapat menjadi hal efektif untuk meningkatkan efikasi seseorang. Seseorang bisa jadi mempunyai keraguan ketika akan melakukan sesuatu meskipun ia mempunyai kemampuan untuk melakukannya, namun ketika ia melihat orang lain mampu atau berhasil dalam melakukan sesuatu dimana dia mempunyai kemampuan yang sama, maka akan meningkatkan efikasinya. Selain itu orang lain dapat menjadi ukuran seberapa baik dia dalam melakukan suatu tugas. Pada beberapa aktivitas mungkin tidak ada ukuran apakah sesuatu dilakukan dengan baik atau tidak. Oleh karena itu seseorang harus menilai kemampuannya dengan melihat hasil yang telah dicapai oleh orang lain. Sebagai contoh, seorang pelajar yang mendapat skor 115

dari hasil ujiannya tidak akan mempunyai landasan untuk menyatakan nilainya tinggi atau rendah tanpa membandingkan dengan nilai yang didapat oleh teman-temannya. Di sisi lain pengalaman dari orang lain juga dapat melemahkan keyakinan individu dalam melakukan sesuatu ketika melihat seseorang yang mempunyai kemampuan sama atau lebih tinggi dari dia gagal dalam melakukan sesuatu.

- c. Persuasi verbal (*verbal persuasion*) merupakan penguatan yang didapatkan dari orang lain bahwa seseorang mempunyai kemampuan untuk meraih apa yang ingin dilakukannya. Efikasi diri seseorang akan meningkat ketika dia sedang menghadapi kesulitan, terdapat orang yang meyakinkannya bahwa ia mampu menghadapi tuntutan tugas yang ada padanya. *Verbal persuasion* mungkin tidak terlalu kuat dalam mempengaruhi *self-efficacy*, namun ini dapat menjadi pendukung sejauh persuasi verbal tersebut diberikan dalam konteks yang realistis. Orang yang mendapatkan persuasi verbal bahwa mereka mempunyai kemampuan untuk melakukan sesuatu kemungkinan akan mengerahkan usaha yang lebih besar dibandingkan dengan orang yang mendapatkan perkataan yang meragukan dirinya. Adanya persuasi (bujukan) yang meningkatkan *self-efficacy* mengarahkan seseorang untuk berusaha lebih giat.
- d. Keadaan fisiologis dan emosi (*physiological and affective states*). Keadaan fisik yang tidak mendukung seperti stamina yang kurang, kelelahan, dan sakit merupakan faktor yang tidak mendukung ketika

seseorang akan melakukan sesuatu. Karena kondisi ini akan berpengaruh pada kinerja seseorang dalam menyelesaikan tugas tertentu. Kondisi mood juga mempengaruhi pendapat seseorang terhadap efikasi dirinya. Oleh karena itu *self-efficacy* dapat ditingkatkan dengan meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik dan mengurangi tingkat stress dan kecendrungan emosi negatif⁷².

4. Proses *Self-Efficacy*

Self-efficacy berpengaruh pada suatu tindakan pada manusia. Bandura menjelaskan bahwa *self-efficacy* mempunyai efek pada perilaku manusia melalui berbagai proses yaitu proses kognitif, proses motivasi, proses afeksi dan proses seleksi⁷³.

- a. Proses kognitif (*cognitive processes*), Bandura (1997) menjelaskan bahwa serangkaian tindakan yang dilakukan manusia awalnya dikonstruksi dalam pikirannya. Pemikiran ini kemudian memberikan arahan bagi tindakan yang dilakukan manusia. Keyakinan seseorang akan efikasi diri mempengaruhi bagaimana seseorang menafsirkan situasi lingkungan, antisipasi yang akan diambil dan perencanaan yang akan dikonstruksi. Seseorang yang menilai bahwa mereka sebagai seorang yang tidak mampu akan menafsirkan situasi tertentu sebagai hal yang penuh resiko dan cenderung gagal dalam membuat

⁷² Ibid, 80-107.

⁷³ Ibid, 116.

perencanaan. Melalui proses kognitif inilah efikasi diri seseorang mempengaruhi tindakannya⁷⁴.

- b. Proses motivasi (*motivational processes*), menurut Bandura (dalam Pervin & Jhon) bahwa motivasi manusia dibangkitkan secara kognitif. Melalui kognitifnya, seseorang memotivasi dirinya dan mengarahkan tindakannya berdasarkan informasi yang dimiliki sebelumnya. Seseorang membentuk keyakinannya tentang apa yang dapat mereka lakukan, yang dapat dihindari, dan tujuan yang dapat mereka capai. Dengan keyakinan bahwa mereka dapat melakukan sesuatu akan memotivasi mereka untuk melakukan suatu hal⁷⁵.
- c. Proses afeksi (*affective processes*), *self-efficacy* mempengaruhi seberapa banyak tekanan yang dialami ketika menghadapi suatu tugas. Orang yang percaya bahwa dirinya dapat mengatasi situasi akan merasa tenang dan tidak cemas. Sebaliknya orang yang tidak yakin akan kemampuannya dalam mengatasi situasi akan mengalami kecemasan. Bandura menjelaskan bahwa orang yang mempunyai efikasi dalam mengatasi masalah menggunakan strategi dan mendesain serangkaian kegiatan untuk merubah keadaan. Pada konteks ini, *self-efficacy* mempengaruhi stres dan kecemasan melalui perilaku yang dapat mengatasi masalah (*coping behavior*). Seseorang akan cemas apabila menghadapi sesuatu di luar kontrol dirinya. Individu yang

⁷⁴ Ibid, 117.

⁷⁵ Pervin, L., A. & Jhon, O., P. (2001). *Personality Theory and Research*. Jhon Wiley & Sons Inc., New York, hlm. 449.

efikasinya tinggi akan menganggap sesuatu bisa diatasi, sehingga mengurangi kecemasannya⁷⁶.

- d. Proses seleksi (*selection processes*), keyakinan terhadap efikasi diri berperan dalam rangka menentukan tindakan dan lingkungan yang akan dipilih individu untuk menghadapi suatu tugas tertentu. Pilihan (*selection*) dipengaruhi oleh keyakinan seseorang akan kemampuannya (*efficacy*). Seseorang yang mempunyai *self-efficacy* rendah akan memilih tindakan untuk menghindari atau menyerah pada suatu tugas yang melebihi kemampuannya, tetapi sebaliknya dia akan mengambil tindakan dan menghadapi suatu tugas apabila dia mempunyai keyakinan bahwa ia mampu untuk mengatasinya. Bandura (1997) menegaskan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* seseorang, maka semakin menantang aktivitas yang akan dipilih orang tersebut⁷⁷.

5. Indikator *Self-Efficacy*

Menurut Brown dkk. (dalam Widiyanto), indikator dari *self-efficacy* mengacu pada dimensi *self-efficacy* yaitu *level*, *strength*, dan *generality*. Dengan melihat ketiga dimensi ini, maka terdapat beberapa indikator dari *self-efficacy* yaitu:

- a. Yakin dapat menyelesaikan tugas tertentu

⁷⁶ Opcit, 141.

⁷⁷ Ibid, 160.

Individu yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas tertentu yang mana individu sendirilah yang menetapkan tugas (target) apa yang harus diselesaikan.

- b. Yakin dapat memotivasi diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas

Individu mampu menumbuhkan memotivasi dirinya untuk melakukan serangkaian tindakan yang diperlukan dalam rangka menyelesaikan tugas

- c. Yakin bahwa diri mampu berusaha dengan keras, gigih dan tekun

Individu mempunyai ketekunan dalam rangka menyelesaikan tugas dengan menggunakan segala daya yang dimiliki.

- d. Yakin bahwa diri mampu bertahan menghadapi hambatan dan kesulitan

Individu mampu bertahan saat menghadapi kesulitan dan hambatan yang muncul serta mampu bangkit dari kegagalan.

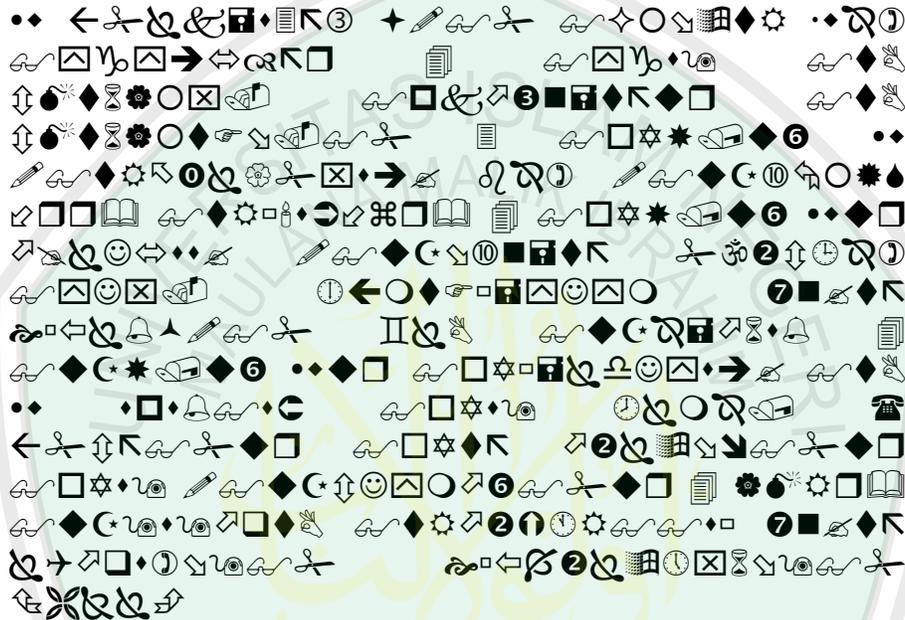
- e. Yakin dapat menyelesaikan permasalahan di berbagai situasi.

Individu mempunyai keyakinan menyelesaikan permasalahan tidak terbatas pada kondisi atau situasi tertentu saja⁷⁸.

6. Kajian Islam tentang *Self-Efficacy*

⁷⁸ Widyanto, E. (2006). *Hubungan antara Self-Efficacy dengan Efektivitas Komunikasi pada Receptionist Hotel*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, hlm. 25.

Self-efficacy merupakan keyakinan individu akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas untuk mencapai sebuah keberhasilan. Umat Islam dianjurkan agar selalu optimis dan yakin bahwa ia mampu menghadapi berbagai permasalahan.



Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. beri ma'aflah Kami; ampunilah Kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami, Maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir." (TQS: al-Baqorah: 286)⁷⁹

Ahmad telah mengeluarkan dengan jalan Mus'ab bin Sa'id dari ayahnya ia berkata, Aku berkata. "Wahai Rasulullah saw. siapa manusia yang paling berat cobaannya?" Rasulullah saw. bersabda:

⁷⁹ Departemen Agama. (1978). *Al-Quran dan Terjemahan*, hlm. 72.

Para nabi kemudian orang-orang yang shalih, kemudian generasi setelahnya lagi. Seseorang akan diuji sesuai dengan kadar keagamaannya. Apabila ia kuat dalam agamanya, maka ujian akan semakin ditambah. Apabila agamanya tidak kuat, maka ujian akan diringankan darinya. Tidak henti-henti ujian menimpa seorang hamba hingga ia berjalan di muka bumi ini dengan tiada memiliki kesalahan sedikit pun⁸⁰

Dari ayat al-Quran dan Hadist di atas dijelaskan bahwa permasalahan-permasalahan yang ada diberikan pada manusia berdasarkan kadar kemampuan seseorang. Individu tidak akan diberikan sebuah permasalahan di luar kemampuannya.

Dengan memahami ayat dan Hadist di atas umat Islam akan selalu yakin bahwa dirinya mampu menghadapi tugas dan permasalahan yang ada karena setiap permasalahan yang dihadapi pasti masih berada dalam batas kemampuan manusia. Dengan konsep berpikir seperti ini individu akan selalu berpikir dan mengambil tindakan untuk langkah penyelesaian, karena ia yakin bahwa ia mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan dan tugas yang ada.

Dari Hadist di atas juga mengindikasikan bahwa manusia akan diberikan tugas atau permasalahan yang lebih sulit apabila ia mampu. Hal ini sejalan dengan kajian efikasi yang menyatakan bahwa keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugas atau permasalahan sebelumnya akan meningkatkan kayakinannya terhadap kemampuan yang ia miliki dalam memecahkan berbagai permasalahan.

⁸⁰ Hadist ke-1400 dalam kitab Musnad Ahmad. Hadist ini ditelusuri dengan bantuan program komputer *Mausyuh Hadist As-Syarif Isdar Atsani* (2.0.0) melalui penelusuran dengan kata kunci *al-bala'*.

Manusia harus mempunyai keyakinan akan kemampuannya karena Allah telah memberikan berbagai potensi pada manusia dan telah menyempurnakan penciptaanya.



Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur (TQS.an-Nahl: 78)⁸¹



Sesungguhnya kami Telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya (TQS. at-Tiin: 4)⁸².

Individu yang memiliki efikasi tinggi akan selalu berusaha agar dapat menyelesaikan permasalahan yang ada, serta tidak mudah berputus asa ketika menghadapi sebuah kesulitan. Umat Islam diperintahkan agar tidak mudah berputus asa terhadap berbagai kesulitan dan selalu yakin bahwa rahmat Allah selalu ada.



⁸¹ Opcit, hlm. 413.

⁸² Ibid, hlm. 1076.

“dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir” (TQS. Yusuf: 87)⁸³.

Dari Habab dan Sawa bin Khalid, keduanya berkata: kami masuk bertemu dengan Rasulullah saw. sedangkan beliau sedang menyelesaikan suatu perkara. Kemudian kami berdua membantunya, maka Rasulullah saw. bersabda:

*Janganlah kamu berdua berputus asa dari rizki selama kepalamu masih bisa bergerak. Karena manusia dilahirkan ibunya dalam keadaan merah tidak mempunyai baju, kemudian Allah memberikan rizki kepadanya*⁸⁴.

Dari kajian ayat dan Hadist di atas, maka dapat dipahami bahwa Islam memerintahkan manusia agar mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk melakukan berbagai tindakan dalam menghadapi tugas dan permasalahan hidup. Karena berdasarkan ayat dan hadist di atas bahwa manusia telah diberi potensi dan disempurnakan penciptaanya, rahmat dan pertolongan Allah swt. selalu ada selama manusia mau berusaha, dan permasalahan-permasalahan hidup merupakan cobaan yang tidak akan melebihi kadar potensi yang ada pada manusia. Sehingga dengan keberimanan terhadap hadis dan ayat al-Quran, maka manusia akan mempunyai efikasi diri yang tinggi.

C. Pengaruh *Self-Efficacy* terhadap Resiliensi

⁸³ Ibid, hlm. 362.

⁸⁴ Hadist ke-15294 dalam kitab Musnad Ahmad. Hadist ini ditelusuri dengan bantuan program komputer *Mausyuh Hadist As-Syarif Isdar Atsani* (2.0.0) melalui penelusuran dengan kata kunci *tahazaz*.

Resiliensi sebagaimana yang dinyatakan Riley dan Masten merupakan bentuk adaptasi yang positif terhadap kondisi atau suasana yang menekan (*adversity*)⁸⁵. Sedangkan *self-efficacy* merupakan pendapat atau persepsi seseorang akan kemampuannya dalam menghadapi permasalahan atau pencapaian sesuatu⁸⁶. Dari defenisi diatas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan sebuah bentuk kemampuan, sedangkan *self-efficacy* merupakan kepercayaan yang masih bersifat kognitif dimana hal ini akan berpengaruh terhadap perilaku seseorang. Hal ini sebagaimana halnya teori belajar sosial Bandura yang menyatakan bahwa kognitif dan perilaku saling mempengaruhi⁸⁷. Dari sini kita bisa melihat bahwa *self-efficacy* merupakan kepercayaan kognisi yang dapat mendukung resiliensi seseorang dimana merupakan konstruk yang lebih kompleks dimana melibatkan banyak faktor yang membuat seseorang mampu beradaptasi dengan suasana yang menekan.

Keyakinan diri akan kemampuan yang dimiliki akan berpengaruh pada kemampuan seseorang untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang sulit. Seorang individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan menghadapi berbagai permasalahan yang ada. Pada level dimensi, Bandura (1997) menyatakan semakin tinggi *self-efficacy* seseorang, maka akan semakin mampu ia mengatasi berbagai permasalahan yang sulit⁸⁸.

⁸⁵ Riley, J., R., & Masten, A. S. (2005). *Resilience in Context*. Dalam Peters dkk., *Resilience in Children, Families and Community: Linking Context to Practice and Policy*. Plenum Publisher, New York, hlm. 13.

⁸⁶ Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy, The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company, New York, hlm. 3.

⁸⁷ Ibid, hlm. 5.

⁸⁸ Ibid, 42.

Garnezy dan Werner & Smith (dalam Roberts) menyatakan *self-efficacy* merupakan salah satu karakteristik individu yang berhubungan dengan resiliensi⁸⁹. Rutter (dalam Axford) menyatakan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* pada individu, maka semakin mampu individu tersebut untuk beradaptasi terhadap tantangan dan tekanan hidup⁹⁰. Kristy Roberts yang melakukan penelitian pada pemuda (19-22 tahun) pada komunitas militer yang berjumlah 700 orang sebagai partisipannya menemukan bahwa *self-efficacy* sangat berkontribusi pada resiliensi para pemuda yang menjadi partisipannya⁹¹.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul⁹². Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap resiliensi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

⁸⁹ Roberts, K., A. (2007). *Self-Efficacy, Self-Concept, and Social Competence as Resources Supporting Resilience and Psychological Well-Being in Young Adults Reared within the Military Community*. Dissertation, Fielding Graduate University, hlm. 18.

⁹⁰ Axford, K., M. (2007). *Attachment, Affect Regulation, and Resilience in Undergraduate Students*. Dissertation, Walden University, hlm. 20.

⁹¹ Ibid, hlm. 114.

⁹² Arikunto, S. (2006), *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta, hlm. 71.

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dalam prosesnya banyak menggunakan angka-angka dari mulai pengumpulan data, penafsiran terhadap data, serta penampilan dari hasilnya⁹³. Dari jenis masalah yang ingin dikaji, penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Dimana penelitian korelasi, menurut Arikunto, adalah penelitian yang dimaksud untuk mengetahui ada dan tidaknya hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih⁹⁴.

B. Identifikasi Variabel

Variabel adalah hal-hal yang menjadi objek penelitian, yang ditatap dalam suatu kegiatan penelitian, yang menunjukkan variasi, baik secara kuantitatif maupun kualitatif⁹⁵. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil judul “Hubungan *Self-Efficacy* dan Resiliensi pada Mahasiswa Psikologi UIN Malang”. Pada penelitian ini terdapat hubungan sebab akibat yang menjadikan variabel satu berpengaruh pada variabel lainnya. Jadi pada penelitian ini variabel yang menjadi objek penelitian yaitu:

1. Variabel Bebas (*independent variable*), yaitu variabel yang menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel terikat. Pada penelitian ini variabel bebas yaitu *self-efficacy*.

⁹³ Arikunto, S. (2006), *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta, hlm. 12

⁹⁴ Ibid, 37.

⁹⁵ Ibid, 10.

2. Variabel Terikat (*dependent variable*), yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Pada penelitian ini variabel terikat yaitu resiliensi.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel dengan cara memberikan arti, mendefinisikan kegiatan, ataupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur variabel tersebut. Definisi operasional yang dibuat dapat berbentuk definisi operasional yang diukur (*measured*) yaitu definisi yang memberikan gambaran bagaimana variabel tersebut diukur, ataupun definisi operasional eksperimental yaitu definisi yang memberikan keterangan-keterangan percobaan yang dilakukan terhadap variabel⁹⁶. Adapun definisi operasional dari variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Resiliensi merupakan kapasitas individu untuk menghasilkan adaptasi yang positif dalam menghadapi penderitaan atau kesulitan.
2. *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu akan kemampuannya untuk: dapat menyelesaikan tugas tertentu; memotivasi diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas; berusaha dengan keras, gigih dan tekun; bertahan menghadapi hambatan dan kesulitan; dan menyelesaikan permasalahan di berbagai situasi.

D. Populasi dan Sampel

⁹⁶ Nazir, M. (1998). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia, Jakarta, hlm. 152.

1. Populasi

Latipun berpendapat populasi adalah keseluruhan dari individu atau objek yang diteliti, dan memiliki beberapa karakteristik yang sama⁹⁷. Sedangkan, menurut Nazir, populasi adalah kumpulan dari individu dengan kualitas serta ciri-ciri yang telah ditetapkan⁹⁸. Adapun, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang yang berjumlah 502 orang⁹⁹.

2. Sampel

Pengertian sampel, menurut Latipun, adalah bagian dari populasi yang hendak diteliti¹⁰⁰. Kemudian, Suharsimi Arikunto menegaskan apabila subyek penelitian kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sebaliknya, jika subjek terlalu besar, maka sampel bisa diambil antara 10%-15%, hingga 20%-25%¹⁰¹.

Dalam penelitian ini, karena populasinya cukup besar yaitu berjumlah 502 subyek, maka penelitian ini merupakan penelitian sampel. Dengan berbagai pertimbangan, penelitian ini mengambil sampel 25% dari keseluruhan populasi yang berjumlah 502. Maka sampel yang digunakan berjumlah 125 subyek.

⁹⁷ Latipun. (2008). *Psikologi Eksperimen*. UMM Press, Malang, hlm. 41.

⁹⁸ Nazir, M. (1998). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia, Jakarta, hlm. 325.

⁹⁹ Kabiro AAK, UIN Malang, *Rekapitulasi Heregestrasi Akademik Mahasiswa Semester Genap UIN Malang Tahun Akademik 2007/2008*.

¹⁰⁰ Latipun. (2008). *Psikologi Eksperimen*. UMM Press, Malang, hlm. 43.

¹⁰¹ Arikunto, S. (2006), *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta, hlm. 117.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan *purposive sampling* atau sampel bertujuan. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampling berdasarkan pertimbangan tertentu¹⁰². Sampel dari penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang angkatan 2005, 2006, dan 2007 yang didasarkan atas pertimbangan bahwa mahasiswa angkatan 2005, 2006, 2007 merupakan mahasiswa yang masih aktif secara intensif dalam kegiatan perkuliahan.

Menurut Arikunto bahwa adanya strata tidak boleh diabaikan, sehingga setiap strata atau tingkatan harus mempunyai perwakilan sebagai sampel¹⁰³. Dalam penelitian ini terdapat strata mahasiswa yaitu angkatan 2005, 2006, dan 2007. Dari ketiga angkatan ini maka diambil perwakilan dari setiap angkatan berdasarkan persentase banyaknya setiap angkatan.

Tabel 1

Sampel Penelitian

Angkatan	Jumlah	Persentase	Sampel
2005	93	26%	33

¹⁰² Ibid, 139.

¹⁰³ Ibid, 138.

2006	121	34%	43
2007	140	40%	49
Total		100%	125

E. Metode Pengumpulan Data

Manurut Nazir pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan¹⁰⁴. Sejalan dengan pengertian yang diajukan Nazir, Arikunto menjelaskan metode pengumpulan data adalah cara bagaimana data mengenai variabel-variabel dalam penelitian dapat diperoleh. Pengumpulan data merupakan langkah yang amat penting dalam penelitian karena data ini akan digunakan untuk menjawab permasalahan yang ada dalam penelitian¹⁰⁵.

Adapun metode pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan skala. Skala merupakan sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk mengungkap suatu konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu¹⁰⁶.

F. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang hendak diungkap yaitu resiliensi dan *self-efficacy*. Untuk mengukur variabel resiliensi peneliti menggunakan *The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)* yang telah

¹⁰⁴ Nazir, M. (1998). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia, Jakarta, hlm. 221.

¹⁰⁵ Opcit, 149.

¹⁰⁶ Azwar, S. (2007). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta, hlm. 5.

diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dan dimodifikasi agar bahasa aitem yang digunakan dapat dipahami subyek penelitian. Sedangkan untuk mengukur variabel *self-efficacy*, peneliti mengembangkan skala sikap berdasarkan kajian teori *self-efficacy* Bandura.

1. *The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*

The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) merupakan skala yang dikembangkan Connor dan Davidson untuk mengukur resiliensi seseorang. Skala ini terdiri dari 25 aitem. Masing-masing aitem mempunyai rentang skala likert antara 0 hingga 4. Rentang skor dari skala ini antara 0-100. Semakin tinggi skor, maka semakin tinggi tingkat resiliensi. Aitem-aitem pada skala ini merepresentasikan kualitas-kualitas personal yang berkontribusi pada resiliensi seseorang, yaitu: kemampuan beradaptasi, daya tahan, *self-efficacy*, *problem solving*, berorientasi ujian, menemukan kekuatan setelah mengalami kesulitan, dapat bertoleransi terhadap emosi yang tidak menyenangkan, persepsi diri tentang kemampuan mengontrol hidup, selera humor meskipun dalam situasi sulit, hubungan dekat yang *supportive*, makna atau tujuan hidup, pengaruh spiritual, dan optimisme¹⁰⁷.

Dalam uji validitas CD-RISC, pengembangnya menemukan bahwa skor CD-RISC mempunyai korelasi positif yang signifikan (0.83)

¹⁰⁷ Axford, K., M. (2007). *Attachment, Affect Regulation, and Resilience in Undergraduate Students*. Dissertation, Walden University, hlm. 89; Yu, X. & Zhan, J. (2007) *Factor Analysis and Psychometric Evaluation of The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese People*. *Social Behavior and Personality*, 2007, 35(1), hlm. 22.

terhadap skala Hardines Kobasa dimana merupakan konstruk yang berhubungan. CD-RISC juga mempunyai korelasi yang positif (0.36) terhadap *social support scale*. Selain itu juga mempunyai korelasi yang tinggi terhadap variabel psikologis seperti derajat stress, dan kerentanan terhadap stres¹⁰⁸.

Reliabilitas CD-RISC telah diuji. Pengujian dengan menggunakan sampel komunitas menunjukkan konsistensi internal dengan koefisien alfa 0.89. Reliabilitas dengan test-retest telah diuji dengan hasil yang menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0.87¹⁰⁹.

Pada skala CD-RISC terdapat aitem-aitem *self-efficacy*. Karena penelitian ini mencoba untuk melihat pengaruh *self-efficacy* terhadap resiliensi, maka aitem-aitem *self-efficacy* pada skala CD-RISC diabaikan. Dikarenakan *self-efficacy* pada penelitian ini diukur dengan skala tersendiri yang dikembangkan berdasarkan kajian teori yang ada. Dari 25 aitem pada skala CD-RISC terdapat tiga aitem *self-efficacy* yaitu aitem 12, 13, dan 20. Jadi dari 25 aitem pada skala CD-RISC digunakan 22 aitem untuk mengukur resiliensi.

2. Skala *self-efficacy*

Untuk mengukur variabel *self-efficacy*, peneliti mengembangkan skala berdasarkan kajian teori yang ada. Adapun blueprint dari *self-efficacy* sebagai berikut:

¹⁰⁸ Axford, K., M. (2007). *Attachment, Affect Regulation, and Resilience in Undergraduate Students*. Dissertation, Walden University, hlm. 89.

¹⁰⁹ Ibid.

Tabel 2

Blue Print Skala *Self-Efficacy*

No	Indikator	Butir Aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1.	Yakin dapat menyelesaikan tugas tertentu	1, 11, 21, 31, 38	6, 16, 26	8
2	Yakin dapat memotivasi diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas	2, 12, 22, 32, 39	7, 17, 27	8
3	Yakin bahwa diri mampu bertekun dalam menghadapi tugas	3, 13, 23, 33	8, 18, 28, 36	8
4	Yakin bahwa diri mampu bertahan menghadapi hambatan dan kesulitan	4, 14, 24, 34,	9, 19, 29, 37	8
5	Yakin dapat menyelesaikan permasalahan di berbagai situasi.	5, 15, 25, 35, 40	10, 20, 30	8
Total		23	17	40

Dari pernyataan berdasarkan blueprint tersebut, responden diminta untuk memberikan respon dalam bentuk skala likert yaitu menggunakan rentang SS (sangat setuju), S (setuju), N (netral), TS (tidak setuju) dan STS (sangat tidak setuju). Untuk aitem-aitem favorabel respon subyek SS diberi skor 4, S diberi skor 3, N diberi skor 2, TS diberi skor 1, dan STS siberi skor 0. Sebaliknya untuk aitem-aitem unfavourablel SS diberi skor 0, S diberi skor 1, N diberi skor 2, TS diberi skor 3, dan STS diberi skor 4.

Tebel 3

Penskoran Skala *Self-Efficacy*

Respon	Skor Favorabel	Skor Unfavorabel
Sangat Setuju (SS)	4	0
Setuju (S)	3	1
Netral (N)	2	2
Tidak Setuju (TS)	1	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	0	4

G. Analisis Aitem

Untuk melihat aitem yang dapat diterima maupun aitem yang gugur, maka masing-masing aitem perlu dilihat daya bedanya. Daya beda adalah sebuah indeks yang melekat pada aitem di mana hal ini mencerminkan sejauh mana aitem mampu membedakan antara subyek yang memiliki *trait* tinggi dan subyek yang memiliki *trait* yang rendah. Aitem yang dapat diterima adalah aitem yang mampu membedakan subyek yang terkategori rendah dan tinggi terhadap konstruk yang diukur¹¹⁰.

Pada penelitian ini untuk melihat daya beda masing-masing aitem, peneliti menggunakan korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Rumus penghitungan *r product moment* sebagai berikut¹¹¹:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

¹¹⁰ Ridho, A., (2006). *Psikometri*. Handout, Fakultas Psikologi Univeristas Islam Negeri (UIN) Malang, hlm. 103.

¹¹¹ Arikunto, S. (2006), *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta, hlm. 170.

Keterangan:

r_{xy} = Korelasi *product moment*

N = Jumlah responden

$\sum x$ = Nilai aitem

$\sum y$ = Nilai total skala

Dalam melakukan perhitungan dengan menggunakan rumus di atas, peneliti menggunakan bantuan program SPSS (*statistical product and service solution*) 11.0 for windows.

Nilai r dari masing-masing aitem kemudian dibandingkan dengan nilai r_{tabel} . Aitem yang dapat diterima yaitu aitem yang mempunyai korelasi positif terhadap skor total skala¹¹².

Pada penelitian ini terdapat dua instrumen penelitian yang digunakan yaitu skala *self-efficacy* yang dikembangkan sendiri oleh peneliti dan *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang merupakan adaptasi dari skala yang sudah terstandar. Pada skala CD-RISC, peneliti tetap melakukan analisa aitem. Karena skala yang sudah terstandar tetap perlu dilakukan analisa aitem untuk melihat indeks daya bedanya. Sebuah skala dikembangkan pada kondisi sosial tertentu, maka perlu dilihat apakah skala ini tetap mempunyai daya beda pada kondisi sosial dimana penelitian ini dilakukan¹¹³.

Dalam penelitian ini uji coba dilakukan dengan menggunakan uji coba (*try out*) terpakai. Dengan uji coba terpakai ini aitem-aitem yang sah

¹¹² Santosa, P., B. & Ashari, SE. (2005). *Analisis Statistik dengan Microsoft Excel & SPSS*. Penerbit Andi Yogyakarta, Yogyakarta, hlm. 251.

¹¹³ Ridho, A., (2006). *Psikometri*. Handout, Fakultas Psikologi Univeristas Islam Negeri (UIN) Malang, hlm. 99.

akan dipakai dalam analisa data. Sedangkan aitem yang gugur akan dihapus dan tidak dimasukkan dalam perhitungan analisa data.

H. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur, yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah¹¹⁴.

Terdapat tiga tipe validitas yaitu validitas isi, validitas konstruk, dan validitas kriteria. Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi skala dengan analisis rasional atau lewat *professional judgement*. Pertanyaan yang dicari jawabannya dalam validasi ini adalah sejauh mana aitem-aitem dalam tes mencakup keseluruhan kawasan yang hendak diukur atau sejauh mana isi skala mencerminkan ciri atribut yang hendak diukur. Validitas konstruk adalah tipe validitas yang menunjukkan sejauh mana tes mengungkap suatu konstruk teoritik yang hendak diukur. Sedangkan validitas kriteria adalah validitas berdasarkan

¹¹⁴ Azwar, S. (2007). *Validitas dan Reliabilitas*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta, hlm. 5.

kriteria tertentu yang dapat dijadikan dasar pengujian dari hasil sebuah alat ukur¹¹⁵.

Dalam membuat skala *self-efficacy*, peneliti menggunakan validitas isi dengan cara menggunakan kisi-kisi instrumen atau blue print skala. Dalam penyusunan instrumen ditentukan indikator-indikator sebagai tolok ukur dan nomor butir (aitem) pertanyaan atau pernyataan. Dengan jelasnya indikator ini, maka akan jelas kawasan ukur dari konstruk yang ingin diukur. Terhadap blueprint dan aitem skala *self-efficacy* dilakukan analisa rasional yang melibatkan pihak yang mumpuni dalam bidang ini.

Skala resiliensi CD-RISC merupakan skala yang sudah terstandar dan sudah melalui validitas isi. Dengan menggunakan validitas konstruk, pengembangnya menemukan skor CD-RISC mempunyai korelasi positif yang signifikan (0,83) terhadap skala Hardines Kobasa dimana merupakan konstruk yang berhubungan. CD-RISC juga mempunyai korelasi yang positif (0,36) terhadap *social support scale*. Selain itu, juga mempunyai korelasi negatif yang signifikan terhadap skala stress (-0,73) dan *disability scale* (-0,62)¹¹⁶.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel (*reliable*).

¹¹⁵ Ibid, hlm 45-53.

¹¹⁶ Axford, K., M. (2007). *Attachment, Affect Regulation, and Resilience in Undergraduate Students*. Dissertation, Walden University, hlm. 89; Yu, X. & Zhan, J. (2007) *Factor Analysis and Psychometric Evaluation of The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese People*. *Social Behavior and Personality*, 2007, 35(1), hlm. 22.

Walaupun reliabilitas mempunyai berbagai nama lain seperti keterpercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya, namun ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauhmana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya¹¹⁷. Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 hingga 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas¹¹⁸.

Dalam penelitian ini, untuk menguji reliabilitas alat ukur adalah dengan menggunakan teknik pengukuran *Alpha Chornbach*. Rumus Alpha digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan 1 dan 0 tapi berupa rentang skala¹¹⁹. Adapun rumusannya sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} = Reliabilitas instrumen

k = Banyaknya butir pertanyaan atau soal

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varians butir

$\sum \sigma_t^2$ = Varians total¹²⁰

¹¹⁷ Azwar, S. (2007). *Validitas dan Reliabilitas*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta, hlm. 4.

¹¹⁸ Azwar, S. (2007). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta, hlm. 83.

¹¹⁹ Arikunto, S. (2006), *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta, hlm. 196.

¹²⁰ Ibid.

Penghitungan reliabilitas dengan rumus di atas dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS (*statistical product and service solution*) 11.0 for windows.

Pada penelitian ini terdapat dua instrumen penelitian yang digunakan yaitu skala *self-efficacy* yang dikembangkan sendiri oleh peneliti dan *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang merupakan adaptasi dari skala yang sudah terstandar. Pada skala CD-RISC, tetap melakukan uji reliabilitas. Uji reliabilitas merupakan uji yang terus berlanjut selama skala masih tetap digunakan selanjutnya data yang diperoleh untuk pengujian reliabilitas diperoleh dari kelompok subyek yang diukur¹²¹.

I. Analisa Data

Analisis data merupakan langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian. Tujuan adalah untuk mendapat kesimpulan dari hasil penelitian.

Untuk mengetahui tingkat *self-efficacy* dan resiliensi mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang digunakan kategorisasi berdasar model

¹²¹ Azwar, S. (2007). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta, hlm. 83.

distribusi normal¹²². Adapun kategori penilaian dari setiap variabel sebagai berikut:

Tabel 4
Kategori Penilaian

Klasifikasi	Skor
Tinggi	$X \geq (M + 1,0 \text{ SD})$
sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

Sebelum masuk pada perhitungan klasifikasi, terlebih dahulu dicari perhitungan rata-rata skor kelompok (M) dan deviasi standar kelompok (SD) dengan rumusan:

Rumus mencari standar deviasi:

$$\text{SD} : \frac{\sqrt{\sum fx^2 - (\sum fx)^2}}{N - 1}$$

Keterangan:

SD : Standar Deviasi

X : skor X

N : Jumlah responden

Rumus mencari Mean:

$$M : \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

¹²² Ibid, 106.

- M : Mean
 N : Jumlah Total
 X : Banyaknya nomor pada vribel X

Rumus persentase digunakan untuk menghitung jumlah persentase subyek dalam kategori tinggi, sedang dan kategori rendah.

$$\text{Persentase : } P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = angka persentase

F = frekuensi

N = jumlah frekuensi

Untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* pada resiliensi, peneliti menggunakan analisis regresi (anareg) linier sederhana. Anareg linier sederhana digunakan untuk menentukan dasar ramalan dari suatu distribusi data yang terdiri dari variabel kriterium (Y) dan satu variabel prediktor (X) yang memiliki bentuk hubungan yang linier¹²³. Adapun rumus persamaan sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y = Nilai dari variabel terikat (*dependen*)

X = Nilai dari variabel bebas (*independen*)

¹²³ Winarsunu, T. (2006). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. UMM Press, Malang, hlm. 185.

a = Nilai konstanta

b = Koefisien regresi.

Untuk menghitung signifikansi persamaan regresi adalah dengan membandingkan harga F empirik dengan F teoritik yang terdapat pada tabel nilai-nilai F. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari variabel X terhadap variabel Y, maka hasil perhitungannya dibandingkan dengan taraf signifikan 5%. Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$: H_a diterima yaitu terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$: H_o diterima yaitu tidak terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Adapun rumus untuk mencari F empirik atau F hitung menggunakan rumus:

$$F_{reg} = \frac{Rk_{reg}}{Rk_{res}}$$

Keterangan:

F_{reg} = Harga F garis regresi

Rk_{reg} = Rerata kuadrat garis regresi

Rk_{res} = Rerata kuadrat residu

Untuk melakukan perhitungan dengan rumus-rumus di atas, peneliti menggunakan bantuan program SPSS (*statistical product and service solution*) 11.0 for windows.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat Fakultas Psikologi UIN Malang

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang merupakan lembaga pendidikan yang secara umum berada dibawah naungan Departemen Agama, dan secara akademik berada dibawah

pengawasan Departemen Pendidikan Nasional. Tujuannya untuk mencetak sarjana muslim yang mempunyai dasar keilmuan psikologi yang berdasarkan integrasi ilmu psikologi konvensional dan ilmu psikologi yang bersumber pada khazanah ilmu-ilmu keislaman. Fakultas Psikologi UIN Malang mulai dibuka pada tahun 1997/1998 dan berstatus sebagai jurusan ketika UIN Malang masih berstatus sebagai Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang¹²⁴.

Dalam pelaksanaannya program studi Psikologi STAIN Malang kemudian melakukan kerjasama dengan Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada (UGM) Yogyakarta guna memantapkan profesionalitas dalam proses belajar mengajar. Kerjasama yang berjalan selama kurun waktu 3 tahun ini diantaranya meliputi program pencangkakan dosen Pembina mata kuliah dan penyelenggaraan Laboratorium¹²⁵.

Pada tahun 2002, jurusan Psikologi kemudian berubah menjadi fakultas Psikologi. Perubahan ini seiring dengan perubahan status STAIN Malang menjadi Universitas Islam Indonesia Sudan (UIIS) yang ditetapkan berdasarkan Memorandum of Understanding (MoU) antara Pemerintah Republik Indonesia (Departemen Agama) dan pemerintah Republik Islam Sudan (Departemen Pendidikan Tinggi dan Riset)¹²⁶.

¹²⁴ Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. (2004). *Buku Pedoman Akademik*, hlm. 1.

¹²⁵ Ibid.

¹²⁶ Ibid, hlm. 2.

Status Fakultas Psikologi tersebut semakin mantap dengan ditandatanganinya Surat Keputusan Bersama menteri Pendidikan Nasional dengan Menteri Agama RI tentang perubahan bentuk STAIN (UIIS) Malang menjadi UIN Malang tanggal 23 Januari 2003. Akhirnya status Fakultas Psikologi semakin menjadi kokoh dengan lahirnya Keputusan Presiden (Kepres) R.I no. 50/2004 tanggal 21 juni 2004 tentang perubahan STAIN (UIIS) Malang menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang¹²⁷.

2. Visi, Misi dan Tujuan Fakultas Psikologi UIN Malang

a. Visi Fakultas Psikologi UIN Malang

Menjadi Fakultas Psikologi yang kompetitif dan dibangun di atas dasar pengembangan keilmuan psikologi yang bercirikan Islam dan unggul dalam melakukan pendidikan dan pengajaran, penelitian dan pengabdian masyarakat¹²⁸.

b. Misi Fakultas Psikologi UIN Malang

- i. Menciptakan civitas akademika yang memiliki kemantapan akidah, kedalaman spiritual dan keluhuran akhlak.
- ii. Memberikan pelayanan yang profesional terhadap pengkaji ilmu pengetahuan psikologi yang bercirikan Islam.
- iii. Mengembangkan ilmu psikologi yang bercirikan Islam melalui pengkajian dan penelitian ilmiah.

¹²⁷ Ibid.

¹²⁸ Ibid.

- iv. Mengantarkan mahasiswa psikologi untuk menjunjung tinggi etika moral¹²⁹.
- c. Tujuan Fakultas Psikologi UIN Malang
 - i. Menghasilkan sarjana psikologi yang memiliki wawasan dan sikap agamis.
 - ii. Menghasilkan sarjana psikologi yang profesional dalam menjalankan tugas.
 - iii. Menghasilkan sarjana psikologi yang mampu merespon perkembangan dan kebutuhan masyarakat serta dapat melakukan inovasi-inovasi baru dalam bidang psikologi.
 - iv. Menghasilkan sarjana psikologi yang mampu memberikan tauladan dalam kehidupan atas dasar nilai-nilai Islam dan budaya luhur bangsa¹³⁰.
- 3. Struktur Organisasi
(Terlampir)
- 4. Struktur Personalialia

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang sejak beridiri pada tahun 1997 telah mengalami pergantian struktur personalialia beberapa kali. Adapun struktur personalialia dari periode awal hingga sekarang sebagai berikut:¹³¹

- a. Periode 1997-2000

¹²⁹ Ibid.

¹³⁰ Ibid, hlm. 3

¹³¹ Ibid, hlm. 5.

Kepala Jurusan : Drs. H. Djazuli, M.Pd. I
 Sekretaris Jurusan : Drs. H. Muh. Djakfar M. Ag

b. Periode 2000-2003

Kepala Jurusan : Drs. H. Mulyadi, M.Pd. I
 Sekretaris Jurusan : Drs. Zainul Arifin, M.Ag.

c. Periode 2003-2006

Pj. Dekan : Drs. H. Mulyadi, M.Pd. I
 Pj. Dekan I : Dra. Siti Mahmudah, M.Si
 Pj. Dekan II : Endah Kurniawati, M.Psi
 Pj. Dekan III : Drs. Zainul Arifin, M. Ag

d. Periode 2006-sekarang

Dekan : Drs. H. Mulyadi, M.Pd. I
 P. Dekan I : Dra. Siti Mahmudah, M.Si
 P. Dekan II : Ach. Khudhori S. M.Ag
 P. Dekan III : H.Yahya, MA.

5. Sarana Pendukung

Fakultas Psikologi mempunyai sarana pendukung sebagai berikut
 (Fakultas Psikologi UIN Malang, 2004)¹³²:

a. Laboratorium Psikologi,

¹³² Ibid, hlm. 6.

- b. Unit Konseling,
- c. Lembaga Psikologi Terapan (LPT),
- d. Lembaga Penerbitan dan Kajian Psikologi Islam,
- e. Unit Komputer.

6. Mahasiswa Fakultas Psikologi Tahun 2007/2008

Pada tahun 2008 terdapat 502 mahasiswa yang tercatat sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang (Bagian Akademik UIN Malang, 2008). Adapun jumlah mahasiswa setiap angkatan sebagai berikut¹³³:

Tabel 5

Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang 2008

No.	Angkatan	Jumlah (Orang)
1	2001	9
2	2002	22
3	2003	24
4	2004	93
5	2005	93
6	2006	121
7	2007	140
Total		502

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Aitem

¹³³ Kabiro AAK, UIN Malang, *Rekapitulasi Heregistrasi Akademik Mahasiswa Semester Genap UIN Malang Tahun Akademik 2007/2008*.

Analisa aitem untuk mengetahui indeks daya beda skala digunakan teknik *product moment* dari Karl Pearson, digunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Korelasi *product moment*

N = Jumlah responden

$\sum x$ = Nilai aitem

$\sum y$ = Nilai total angket

Perhitungan indeks daya beda aitem dengan menggunakan rumus di atas menggunakan bantuan program computer SPSS (*statistical product and service solution*) 11.00 for Windows.

Dengan membandingkan hasil r_{hitung} dengan r_{tabel} dari masing-masing aitem *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC), maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 6

Aitem Sahih dan Gugur

The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)

Aitem Sahih	JMLH	Aitem Gugur	JMLH
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,			
10, 11, 12, 13, 14, 15,	22	—	—
16, 17, 18, 19, 20, 21,			

22, 23, 24, 25			
----------------	--	--	--

Dengan membandingkan r_{tabel} terhadap r_{hitung} dari masing-masing aitem skala *self-efficacy*, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 7
Aitem Sahih dan Gugur
Skala *Self-Efficacy*

No	Indikator	Butir Aitem		Jmlh
		Sahih	Gugur	
1.	Yakin dapat menyelesaikan tugas tertentu	1, 11, 21, 31, 38, 6, 16, 26	-	8
2	Yakin dapat memotivasi diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas	2, 12, 22, 32, 39, 7, 17, 27	-	8
3	Yakin bahwa diri mampu bertekun dalam menghadapi tugas	3, 13, 23, 33, 8, 18, 28, 36	-	8
4	Yakin bahwa diri mampu bertahan menghadapi hambatan dan kesulitan	4, 14, 24, 34, 9, 19, 29, 37	-	8
5	Yakin dapat menyelesaikan permasalahan di berbagai situasi.	5, 15, 25, 35, 40, 10, 20, 30	-	8
Total		40	-	40

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang artinya keterpercayaan, keterdalaman, keajegan, konsistensi dan kestabilan. Konsep reliabilitas adalah sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya. (Azwar, 1999: 180).

Untuk menguji reliabilitas alat ukur adalah dengan menggunakan teknik pengukuran *Alpha Chornbach* karena skor yang didapat dari skala psikologi berupa skor interval, bukan berupa 1 dan 0 (Arukunto, 2002: 171). Adapun rumusannya sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} = Reliabilitas instrumen

k = Banyaknya butir pertanyaan atau soal

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varians butir

$\sum \sigma_t^2$ = Varians total

Dalam menghitung reliabilitas kedua skala peneliti menggunakan bantuan program komputer SPSS (*statistical product and service solution*) 11.00 *for windows*.

Suatu aitem instrumen dapat dikatakan ajeg, handal (*reliabel*), apabila memiliki koefisien reliabilitas mendekati satu (Arikunto, 1997: 171). Secara teoritis besarnya koefisien reliabilitas berkisar mulai 0.0 sampai dengan 1.0, akan tetapi koefisien sebesar 1.0 dan sekecil 0.0 belum pernah dijumpai (Azwar 2004: 9). Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1.0 maka semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya semakin rendah mendekati angka 0 maka semakin rendah reliabilitasnya (Arukunto, 2002: 171). Berdasarkan perhitungan statistik dengan

menggunakan bantuan SPSS for windows 11.00, maka ditemukan nilai alpha dari kedua variabel sebagai berikut:

Tabel 8
Reliabilitas *The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)* dan Skala *Self-Efficacy*

Skala	Jmlh. Aitem	Jmlh. Subyek	Alpha	Keterangan
Resiliensi	22	125	0,8305	Reliabel
<i>Self-Efficacy</i>	40	125	0,9140	Reliabel

3. Deskripsi Tingkat *Self-Efficacy* Mahasiswa

Untuk mengetahui tingkat *self-efficacy* mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang, peneliti membaginya menjadi tiga kategori: tinggi, sedang, dan rendah. Penentuan norma penilaian dapat dilakukan setelah diketahui nilai mean (M) dan nilai standar deviasi (SD). Nilai Mean dan SD dari skala *self-efficacy* sebagai berikut:

Tabel 9
Mean dan Standar Deviasi *Self-Efficacy*

	Mean	Standar Deviasi
<i>Self-efficacy</i>	107,98	15,975

Dari hasil diatas, berdasarkan norma standar pada tabel 4, maka diketahui untuk skor masing-masing kategori sebagai berikut:

Tabel 10
Kategori Skor *Self-Efficacy*

No.	Klasifikasi	Skor
1	Tinggi	$X \geq 124$
2	Sedang	$92 \leq X < 124$
3	Rendah	$X < 92$

Berdasarkan norma standar diatas, maka diperoleh 14 orang (11,2%) dengan kategori tinggi orang, 91 orang (72,8%) pada kategori sedang, dan 20 orang (16%) pada kategori rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 11
Deskripsi Tingkat *Self-Efficacy* Mahasiswa

No.	Kategori	Interval	Frekuensi	%
1	Tinggi	$X \geq 124$	14	11,2
2	Sedang	$92 \leq X < 124$	91	72,8
3	Rendah	$X < 92$	20	16,0
Total			125	100

4. Deskripsi Tingkat Resiliensi Mahasiswa

Untuk mengetahui tingkat resiliensi mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang, peneliti membaginya menjadi tiga kategori: tinggi, sedang,

dan rendah. Penentuan norma penilaian dapat dilakukan setelah diketahui nilai mean (M) dan nilai standar deviasi (SD). Nilai Mean dan SD dari skala resiliensi sebagai berikut:

Tabel 12
Mean dan Standar Deviasi Resiliensi

	Mean	Standar Deviasi
<i>Self-efficacy</i>	63,35	7,97

Dari hasil diatas, berdasarkan norma standar pada tabel 4, maka diketahui untuk skor masing-masing kategori sebagai berikut:

Tabel: 13
Kategori Skor Resiliensi

No.	Klasifikasi	Skor
1	Tinggi	$X \geq 71$
2	Sedang	$55 \leq X < 71$
3	Rendah	$X < 55$

Berdasarkan norma standar diatas, maka diperoleh 18 orang (14,4%) dengan kategori tinggi, 93 orang (74,4%) pada kategori sedang, dan 14 orang (11,2%) pada kategori rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel: 14

Deskripsi Tingkat Resiliensi Mahasiswa

No.	Kategori	Interval	Frekuensi	%
1	Tinggi	$X \geq 71$	18	14,4
2	Sedang	$55 \leq X < 71$	93	74,4
3	Rendah	$X < 55$	14	11,2
Total			125	100

5. Pengaruh *Self-Efficacy* pada Resiliensi

Untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap resiliensi pada penelitian ini menggunakan analisa regresi. Dengan bantuan SPSS 11.0 for windows. Dari hasil perhitungan dengan menggunakan analisis regresi, maka ditemukan hasil sebagai berikut:

Tabel 15
Ringkasan Hasil Analisis Regresi

F	Signifikan F	R Square	Ajusted R Square	Constant	Koofisien b
83,635	0,000	0,405	0,400	29,075	0,317

Untuk menguji hipotesis ada tidaknya pengaruh *self-efficacy* terhadap resiliensi digunakan uji F. Dari hasil perhitungan didapatkan F_{hitung} sebesar 83,635 dengan nilai signifikan F sebesar 0,000. Pada penelitian ini diketahui F_{tabel} sebesar 3,92 dan menggunakan taraf signifikan 5% (0,05). Jika dibandingkan, maka $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($83,635 > 3,92$). Nilai signifikan F dibandingkan dengan taraf signifikan 5%, maka

Sig $F < 5\%$ ($0,000 < 0,05$). Dari perbandingan di atas baik dengan uji F maupun dengan melihat nilai signifikan F lebih kecil dari daripada 5% , maka kesimpulan yang dapat diambil adalah menerima H_a dan menolak H_o , yang berarti kontribusi variabel bebas (*self-efficacy*) signifikan terhadap variabel terikat (resiliensi).

Dari hasil perhitungan analisis regresi didapatkan nilai konstanta sebesar $29,075$ koefisien *efficacy* $0,317$. Dengan demikian didapatkan persamaan regresi $Y = 29,075 + 0,317 X$. Persamaan regresi tersebut menunjukkan bahwa jika skor *self-efficacy* sebesar nol, maka skor resiliensi sebesar $29,075$. Selain itu dapat diprediksikan bahwa jika terdapat perubahan pada skor *self-efficacy* sebesar satu dapat mempengaruhi perubahan resiliensi rata-rata sebesar $0,317$.

Nilai t_{hitung} koefisien b sebesar $9,145$ dengan signifikansi $0,000$. Karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($9,145 > 1,980$) atau signifikan t lebih kecil dari 5% ($0,000 < 0,05$), maka koefisien efikasi sebesar $0,317$ signifikan dalam memprediksikan perubahan pada resiliensi.

Koefisien determinasi yang ditunjukkan oleh nilai *R Square* sebesar $0,405$ dengan *ajusted r square* $0,400$. Menurut Santosa & Ashari, untuk menilai kebaikan model akan lebih baik apabila menggunakan koefisien determinasi yang telah disesuaikan (*adjusted r square*)¹³⁴. Dari output

¹³⁴ Santosa, P., B. & Ashari, SE. (2005). *Analisis Statistik dengan Microsoft Excel & SPSS*. Penerbit Andi Yogyakarta, Yogyakarta, hlm. 133.

hasil analisa regresi menunjukkan *adjusted r square* 0,40. Dengan skor determinasi 0,40 mengindikasikan bahwa bahwa 40 % *self-efficacy* berkontribusi pada resiliensi seseorang, sedangkan 60 % ditentukan oleh variabel lain.

C. Pembahasan

Dari hasil analisa data di atas, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang memiliki tingkat *self-efficacy* sedang dengan persentase 72,8%. Sedangkan sisanya berada pada tingkat *self-efficacy* tinggi dan rendah dengan persentase tinggi sebanyak 11, 2% dan kategori rendah sebanyak 16%. Sedangkan untuk tingkat resiliensi, mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang juga berada pada kategori sedang dengan persentase 74,4%. Kategori tinggi sebanyak 14,4% dan kategori rendah 11,2%.

Hasil analisa data menunjukkan bahwa *self-efficacy* mempunyai pengaruh terhadap resiliensi mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang atau dengan kata lain H_a diterima dan H_o ditolak. Nilai F_{hitung} dari hasil analisa regresi menunjukkan nilai sebesar 83, 635 dimana lebih besar dari F_{tabel} sebesar 3,92. Pengaruh dari *self-efficacy* terhadap resiliensi mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang juga signifikan dengan ditunjukkan nilai signifikan sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf kepercayaan yang digunakan peneliti yaitu sebesar 5% (0,05). Hal ini sesuai dengan pernyataan Rutter (dalam Robert) bahwa *self-efficacy* mempunyai pengaruh terhadap

resiliensi seseorang¹³⁵. Hasil ini juga memperkuat penelitian sebelumnya (Robert, 2007) yang menemukan bahwa *self-efficacy* berhubungan secara signifikan terhadap resiliensi seseorang¹³⁶. Tingginya *self-efficacy* seseorang berkontribusi terhadap kemampuan seseorang menghadapi atau beradaptasi terhadap tantangan dan tekanan hidup. *Self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk melakukan sesuatu dalam menyelesaikan tugas atau permasalahan¹³⁷. Dengan keyakinan seseorang bahwa ia mampu untuk melakukan sesuatu dalam menyelesaikan sebuah permasalahan, maka seseorang tersebut akan mampu untuk beradaptasi secara positif terhadap permasalahan atau sesuatu yang menjadi tekanan hidup.

Self-efficacy merupakan salah satu faktor kognitif yang menentukan sikap dan perilaku seseorang dalam sebuah permasalahan. Dalam teori belajar sosial, Bandura menjelaskan bahwa faktor kognitif yang pada individu sangat menentukan perilaku seseorang¹³⁸. Bandura (dalam Pervin & Jhon) menolak pandangan behavioris dan psikoanalisis yang sangat deterministik¹³⁹. Dengan *self-efficacy* yang tinggi, maka individu akan melakukan berbagai usaha dalam menyelesaikan sebuah permasalahan. Dengan keyakinan akan kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan,

¹³⁵ Roberts, K., A. (2007). *Self-Efficacy, Self-Concept, and Social Competence as Resources Supporting Resilience and Psychological Well-Being in Young Adults Reared within the Military Community*. Dissertation, Fielding Graduate University, hlm. 20.

¹³⁶ Ibid, hlm iii.

¹³⁷ Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy, The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company, New York, hlm. 3.

¹³⁸ Ibid, hlm. 5.

¹³⁹ Pervin, L., A. & Jhon, O., P. (2001). *Personality Theory and Research*. Jhon Wiley & Sons Inc., New York, hlm. 442.

individu akan mampu mencari penyelesaian masalah dari permasalahan yang ada, tidak mudah menyerah terhadap berbagai kesulitan.

Pada kajian teori dijelaskan bahwa *self-efficacy* mempunyai dimensi *level* (tingkatan). Pada dimensi ini orang yang mempunyai efikasi diri yang tinggi akan mampu mengatasi berbagai tingkat kesulitan. Individu yang mempunyai efikasi akan selalu mencari jalan untuk melakukan serangkaian tindakan dalam menyelesaikan suatu tugas atau masalah. Individu yang resilien merupakan individu yang mampu beradaptasi terhadap kondisi yang sulit. Dengan efikasi yang tinggi, maka individu akan mengatasi berbagai kesulitan tersebut dan akhirnya mampu beradaptasi secara positif terhadap kondisi yang sulit.

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

Dari hasil analisis regresi ditemukan persamaan regresi $Y = 29,075 + 0,317 X$. Persamaan ini signifikan dalam memprediksikan perubahan pada resiliensi yang ditunjukkan dengan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($9,145 > 1,980$) atau signifikan t lebih kecil dari 5% ($0,000 < 0,05$). Dari persamaan

tersebut dapat diprediksikan bahwa resiliensi sebagai variabel terikat rata-rata akan berubah 0,317 untuk perubahan sebesar satu pada *self-efficacy*. Dari hasil analisa regresi menunjukkan bahwa 40% *self-efficacy* berkontribusi pada resiliensi mahasiswa. Sementara 60,% ditentukan oleh variabel lain.

Hasil ini bersesuaian dengan kajian teori dari resiliensi yang menyatakan bahwa banyak faktor yang berkontribusi pada resiliensi seseorang. Schoon menyatakan tiga perangkat faktor yang berkontribusi pada resiliensi yaitu atribut individu, karakteristik keluarga, dan hubungan sosial¹⁴⁰.

Atribut individu terkait dengan kualitas yang dimiliki individu dalam menghadapi kondisi yang sulit. Kualitas individu sangat menentukan apakah seseorang mampu beradaptasi secara positif terhadap tekanan atau tidak. Faktor individu merupakan faktor yang sangat penting dalam proses dinamika kepribadian seseorang. Piaget (dalam Santrok) menyatakan bahwa individu melalui kognitifnya melakukan proses pencocokkan informasi baru yang didapat dengan informasi dan keyakinan yang sudah ada¹⁴¹. Selain itu Bandura (1997) menyatakan bahwa faktor individu merupakan aspek yang paling penting dalam menentukan perilaku seseorang. Dalam konsep *triadic reciprocal causation* (tiga faktor yang saling berhubungan) yaitu kognitif, lingkungan dan perilaku, kognisi merupakan faktor yang menentukan dalam dinamika kepribadian individu.

¹⁴⁰ Schoon, I. (2006). *Risk and Resilience: Adaptation in Changing times*. Cambridge University Press, New York, hlm. 14.

¹⁴¹ Dalam Santrock, J., W. (1995), *Live-Span Development*. Jilid I, Terjemahan oleh Chusairi, Edisi ke-5, Penerbit Erlangga, Jakarta, hlm. 44.

Dalam kajian resiliensi, selain *self-efficacy* terdapat ualitas-kualitas individu lainnya yang berkontribusi pada resiliensi seseorang antara intelegensi, *self-esteem*, tujuan hidup (*meaning*), *internal locus of control*, selera humor, *problem solving*, kepercayaan diri, regulasi emosi, pengendalian dorongan, optimisme, analisis kausal, empati, kemampuan untuk meraih apa yang diinginkan dan kualitas individu lainnya. Pada penelitian ini ditemukan bahwa *self-efficacy* berpengaruh cukup besar terhadap resiliensi seseorang yaitu 39,4% dari *self-efficacy* berkontribusi pada resiliensi individu.

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



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian tentang pengaruh *self-efficacy* terhadap resiliensi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang memiliki tingkat *self-efficacy* sedang dengan persentase 72,8%. Sedangkan sisanya berada pada tingkat *self-efficacy* tinggi dan rendah dengan persentase tinggi sebanyak 11, 2% dan kategori rendah sebanyak 6%.

2. Tingkat resiliensi mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang berada pada kategori sedang dengan persentase 74,4%. Kategori tinggi sebanyak 14,4% dan kategori rendah 11,2%.
3. *Self-efficacy* mempunyai pengaruh terhadap resiliensi mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang.
4. Dari hasil penelitian ini didapatkan persamaan regresi $Y = 29,075 + 0,317 X$. Persamaan regresi tersebut menunjukkan bahwa jika skor *self-efficacy* sebesar nol, maka skor resiliensi sebesar 29,075. Selain itu dapat diprediksikan bahwa jika terdapat perubahan pada skor *self-efficacy* sebesar satu dapat mempengaruhi perubahan resiliensi rata-rata sebesar 0,317. *Self-efficacy* berpengaruh 40% pada resiliensi mahasiswa. Sementara 60% ditentukan oleh variabel lain, seperti regulasi emosi, pengendalian dorongan, optimisme, analisis kausal, empati, dan kemampuan untuk meraih apa yang diinginkan. Perubahan nilai satu pada *self-efficacy* dapat memprediksikan perubahan sebesar 0,356 pada resiliensi.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan bagi berbagai pihak:

1. Bagi pihak Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan dalam menentukan berbagai usaha bantuan untuk

meningkatkan kemampuan mahasiswa agar dapat menghadapi berbagai permasalahan selama perkuliahan.

2. Bagi Fakultas Psikologi UIN Malang penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan untuk melakukan pelayanan terhadap berbagai permasalahan mahasiswa melalui pemberdayaan Lembaga Psikologi Terapan (LPT) dan layanan konseling.
3. Bagi mahasiswa agar kiranya dapat meningkatkan efikasi diri. Karena berdasarkan penelitian ini, *self-efficacy* mempunyai pengaruh yang cukup penting terhadap resiliensi yaitu kemampuan individu beradaptasi secara positif terhadap kesulitan atau permasalahan yang ada. *Self-efficacy* dapat ditingkatkan dengan cara mencari teman yang dapat meningkatkan rasa optimisme (*verbal persuasion*); menghadapi setiap permasalahan atau tugas yang ada, karena kesuksesan dalam menyelesaikan tugas atau masalah dapat meningkatkan kepercayaan diri kita dalam menghadapi permasalahan dan tugas-tugas berikutnya yang mungkin lebih berat (*enactive mastery experience*); serta pengalaman orang lain yang telah sukses dalam menghadapi suatu permasalahan tertentu dapat dijadikan modeling bagi diri sendiri untuk meningkatkan efikasi diri (*vicarious experience*).
4. Bagi penelitian selanjutnya agar kiranya dapat melakukan penelitian yang bersifat eksperimen dalam melihat pengaruh lebih jauh dari *self-efficacy* terhadap resiliensi seseorang. Selain itu peneliti juga menganjurkan agar dapat meneliti pengaruh atau hubungan faktor-faktor lain yang

berkontribusi pada resiliensi seseorang. Karena selain *self-efficacy* masih banyak faktor-faktor lainnya yang membentuk resiliensi seseorang, seperti regulasi emosi, pengendalian dorongan, optimisme, analisis kausal, dan empati.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Axford, K., M. (2007). *Attachment, Affect Regulation, and Resilience in Undergraduate Students*. Dissertation, Walden University.
- Azwar, S. (2007). *Validitas dan Reliabilitas*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Azwar, S. (2007). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy, The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company, New York.
- Coulson, R. (2006). *Resilience and Self-Talk in University Students*. Thesis University of Calgary.

- Departemen Agama. (1978). *Al-Quran dan Terjemahan*.
- Echols, J., M. & Shadily, H. (1976). *Kamus Inggris Indonesia*. PT. Gramedia, Jakarta.
- Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. (2004). *Buku Pedoman Akademik*.
- Harvard Mental Health Letter. (2006). *Resilience*. Online: www.health.harvard.edu.
- Harvey, J. & Delfabbro, P.H. (2004) *Psychological Resilience in Disadvantaged youth: Critical Overview*. Australian Psychologist, 39 (1), 3-13.
- Hudson, E., Jr. (2007) *The Relationship between Academic Self-Efficacy and Resilience to Grades of Students Admitted under Special Criteria*. Dissertation, The Florida State University.
- Kabiro AAK, UIN Malang, *Rekapitulasi Heregistrasi Akademik Mahasiswa Semester Genap UIN Malang Tahun Akademik 2007/2008*.
- Kurniawan, I., N. & Vita R. (2008). *Pengaruh Pelatihan Resiliensi terhadap Perilaku Asertif pada Remaja*. Jurnal Psikologi Islam, Vol. 5, Nomor 1, 93-105.
- Latipun. (2008). *Psikologi Eksperimen*. UMM Press, Malang.
- Leadbeater, B., Dodgen, D., & Solarz A. (2005). *The Resilience Revolution: A Paradigm Shift for Resilience Policy*, Dalam Peters dkk., *Resilience in Children, Families and Community: Linking Context to Practice and Policy*. Plenum Publisher, New York.
- McCubbin, L. (2001). *Chalange to The Definition of Resilience*. Paper presented at The Annual Meeting of the American Psychological Association in San Francisco, 24-28 Agustus 2001.
- Pervin, L., A. & Jhon, O., P. (2001). *Personality Theory and Research*. Jhon Wiley & Sons Inc., New York.
- Peters, R.D. dkk. (2005). *Resilience in Children, Families and Community: Linking Context to Practice and Policy*. Plenum Publisher, New York.
- Nazir, M. (1998). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia, Jakarta.
- Ridho, A., (2006). *Psikometri*. Handout, Fakultas Psikologi Univeristas Islam Negeri (UIN) Malang.

- Riley, J., R., & Masten, A. S. (2005). *Resilience in Context*. Dalam Peters dkk., *Resilience in Children, Families and Community: Linking Context to Practice and Policy*. Plenum Publisher, New York.
- Roberts, K., A. (2007). *Self-Efficacy, Self-Concept, and Social Competence as Resources Supporting Resilience and Psychological Well-Being in Young Adults Reared within the Military Community*. Dissertation, Fielding Graduate University.
- Saepudin, A. (2001). *Penataan Program Bimbingan dan Konseling Berdasarkan Permasalahan Mahasiswa dan Harapan Sivitas Akademika : Studi Deskriptif Analitik dalam Rangka Penyusunan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah Tinggi Manajemen Informatika dan Komputer Mandira Indonesia*. Abstrak on-line: digilib.upi.edu.
- Santosa, P., B. & Ashari, SE. (2005). *Analisis Statistik dengan Microsoft Excel & SPSS*. Penerbit Andi Yogyakarta, Yogyakarta.
- Santrock, J., W. (1995), *Live-Span Development*. Jilid I, Terjemahan oleh Chusairi, Edisi ke-5, Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Santrock, J., W. (1995), *Live-Span Development*. Jilid II, Terjemahan oleh Chusairi, Edisi ke-5, Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Schoon, I. (2006). *Risk and Resilience: Adaptation in Changing times*. Cambridge University Press, New York.
- Sholichatun, Y. (2008). *Studi Meta Analisis Afek Positif dan Resilien*. Jurnal Psikologi dan Keislaman, Vol. 4, Nomor 1, 51-69.
- Werner, Emmy, E. (2005). *Resilience Research: Past, Present, and Future*. Dalam Peters dkk., *Resilience in Children, Families and Community: Linking Context to Practice and Policy*. Plenum Publisher, New York.
- Yu, X. & Zhan, J. (2007) *Factor Analysis and Psychometric Evaluation of The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese People*. Social Behavior and Personality, 2007, 35(1), 19-30.
- Widyanto, E. (2006). *Hubungan antara Self-Efficacy dengan Efektivitas Komunikasi pada Receptionist Hotel*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Winarsunu, T. (2006). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. UMM Press, Malang.



**LAMPIRAN
STRUKTUR ORGANISASI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG**



**LAMPIRAN
SURAT IZIN PENELITIAN**



LAMPIRAN
SKALA RESILIENSI DAN *SELF-EFFICACY*

Nama : _____ Jenis Kelamin : _____

Umur : _____ Angkatan/Semester : _____

Instruksi:

1. Berikut ini adalah skala dalam rangka melihat sikap dan kepribadian anda.
2. Isilah identitas anda pada form yang tersedia di atas.
3. Baca setiap pernyataan dan pilih respon yang paling mencerminkan diri anda.
4. Tidak ada jawaban salah dari jawaban yang anda berikan, pilihlah jawaban yang paling sesuai menurut anda sendiri.
5. Berilah tanda centang (√) pada pilihan respon yang anda pilih:
 - a. SS = Sangat setuju
 - b. S = Setuju
 - c. N = Antara Setuju dan Tidak
 - d. TS = Tidak Setuju
 - e. STS = Sangat Tidak Setuju
6. Berikan respon anda pada setiap pernyataan, tanpa ada yang terlewatkan

A. Skala 1

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya mampu beradaptasi terhadap setiap perubahan yang terjadi.					
2	Saya mempunyai teman akrab.					
3	Saya bangga terhadap apa yang telah saya capai saat ini.					
4	Dalam bekerja saya selalu berorientasi pada tujuan.					
5	Saya merasa bisa mengontrol kehidupan saya.					
6	Saya mempunyai tujuan hidup yang jelas.					
7	Saya masih mempunyai selera humor meskipun dalam situasi yang sulit.					
8	Sesuatu terjadi pasti mempunyai alasan.					
9	Saya bertindak berdasarkan firasat.					
10	Ketika terdapat perasaan tidak menyenangkan, saya dapat mengatasinya dengan mudah.					

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
11	Saya mempercayai takdir dan Tuhan mempunyai andil dalam kehidupan ini.					
12	Saya merasa kesulitan-kesulitan yang terjadi membuat saya menjadi lebih baik.					
13	Saya menyukai tantangan.					
14	Saya berani membuat keputusan yang sulit dan tidak populer.					
15	Saya melihat diri saya sebagai seorang yang tahan banting.					
16	Saya tidak menyerah, meskipun sesuatu terlihat tidak ada harapan.					
17	Saya selalu berusaha sebaik mungkin, walau apapun yang terjadi.					
18	Saya tidak mudah berkecil hati ketika menghadapi kegagalan.					
19	Saya cenderung cepat untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan dan ketidaknyamanan.					
20	Saya mempunyai orang yang dapat diminta bantuan ketika saya mengalami kesulitan.					
21	Saya tetap fokus dan berpikir jernih, meskipun dibawah tekanan.					
22	Saya lebih suka untuk mengambil hal yang pasti dalam penyelesaian masalah.					

B. Skala 2

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Ketika saya membuat rencana, saya yakin bahwa saya dapat menjalankannya.					
2	Ketika saya malas saya tahu bagaimana memotivasi diri.					
3	Saya akan mengorbankan waktu luang saya agar dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik.					
4	Saya tetap berusaha, walaupun menemui banyak kesulitan.					
5	Saya tetap bisa melakukan pekerjaan dengan teliti meskipun waktu yang diberikan mendesak.					
6	Saya kurang yakin dapat melakukan sesuatu sebaik orang lain.					
7	Saya sering kali terjebak dalam rasa malas untuk mengerjakan tugas.					
8	Saya akan menunda untuk mengerjakan tugas ketika teman saya mengajak untuk bersenang-senang.					
9	Jika sesuatu terlihat rumit, saya tidak akan bersusah-susah untuk mencobanya.					
10	Ketika masalah yang tidak terduga terjadi, saya kesulitan untuk menanganinya dengan baik.					
11	Ketika saya memutuskan untuk melakukan sesuatu, saya akan melakukannya sampai selesai.					
12	Saya yakin bahwa saya dapat memunculkan motivasi untuk melakukan suatu pekerjaan.					
13	Saya yakin bahwa saya akan melakukan apapun agar hasil kerja saya memuaskan.					

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
14	Saya yakin dapat menghadapi pekerjaan sesulit apapun.					
15	Saya tetap yakin mampu menguasai materi pelajaran meskipun dosennya tidak mumpuni pada mata kuliah yang diajarkan.					
16	Ketika saya menetapkan suatu tujuan, saya jarang dapat mencapainya.					
17	Salah satu masalah saya adalah bahwa saya tidak dapat memulai suatu pekerjaan.					
18	Saya tidak akan mengorbankan waktu istirahat saya untuk mengerjakan tugas.					
19	Ketika mencoba untuk belajar sesuatu yang baru, saya akan cepat menyerah jika tidak berhasil menguasainya.					
20	Ketika persentasi, saya merasa canggung jika terdapat orang-orang yang lebih pandai dari saya.					
21	Saya yakin dapat menyelesaikan studi tepat pada waktunya.					
22	Menurut saya, kesuksesan hanya dapat dicapai dengan kerja keras.					
23	Saya dapat mengabaikan ajakan teman untuk bersenang-senang, ketika saya sedang mengerjakan tugas.					
24	Saya tetap berusaha untuk memahami suatu materi perkuliahan meskipun materi tersebut terlihat sulit.					
25	Saya tetap bisa berpikir dan mengambil tindakan ketika terjadi permasalahan yang tidak terduga.					
26	Saya tidak yakin kalau saya dapat menyelesaikan kuliah tepat pada waktunya.					

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
27	Saya sulit memotivasi diri saya untuk dapat belajar dengan giat.					
28	Saya menyerah pada suatu hal sebelum dapat menyelesaikannya.					
29	Saya akan meninggalkan suatu pekerjaan atau tugas ketika pekerjaan itu terlalu sulit bagi saya.					
30	Saya merasa ragu pada saat melakukan sesuatu atau pekerjaan di depan banyak orang.					
31	Menyelesaikan tugas tepat pada waktunya merupakan hal yang mudah bagi saya.					
32	Ketika semangat saya kendor, saya tau apa yang harus dilakukan agar semangat saya bangkit kembali.					
33	Saya akan berusaha keras agar dapat mencapai target yang telah saya tetapkan.					
34	Saya adalah orang yang pantang menyerah.					
35	Saya tetap bisa menyelesaikan masalah, meskipun permasalahan tersebut belum pernah saya alami sebelumnya.					
36	Saya merasa bahwa saya kurang giat dalam belajar.					
37	Saya cenderung menghindari kesulitan.					
38	Saya percaya bahwa saya dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dosen.					
39	Saat orang lain bisa, saya yakin bisa melakukannya juga.					
40	Saya tetap berpikir untuk menyelesaikan suatu pekerjaan meskipun situasinya tidak mendukung.					



**LAMPIRAN
SKOR SUBYEK
PADA SKALA RESILIENSI**



**LAMPIRAN
SKOR SUBYEK
PADA SKALA *SELF-EFFICACY***

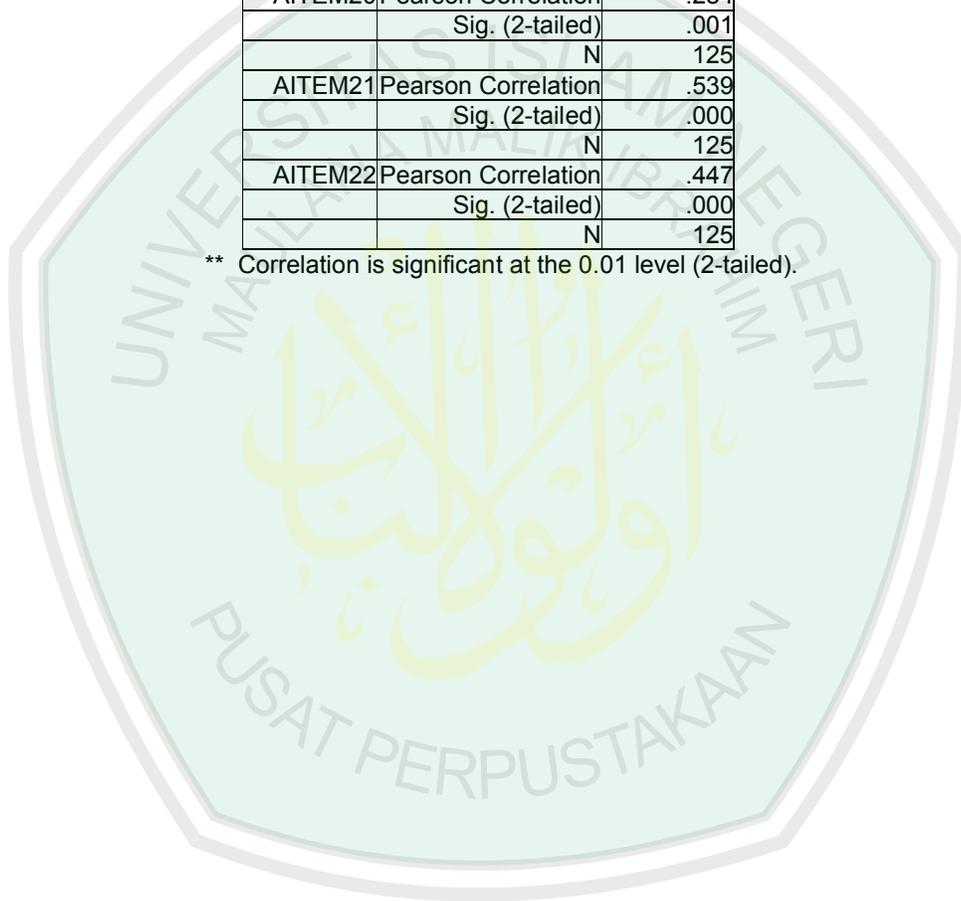
**Output Uji Korelasi *Product Moment*
Aitem-aitem CD-RISC**

Correlations

		TOTAL
AITEM1	Pearson Correlation	.495
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	125
AITEM2	Pearson Correlation	.332
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	125
AITEM3	Pearson Correlation	.393
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	125
AITEM4	Pearson Correlation	.317
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	125
AITEM5	Pearson Correlation	.418
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	125
AITEM6	Pearson Correlation	.593
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	125
AITEM7	Pearson Correlation	.429
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	125
AITEM8	Pearson Correlation	.332
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	125
AITEM9	Pearson Correlation	.241
	Sig. (2-tailed)	.007
	N	125
AITEM10	Pearson Correlation	.570
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	125
AITEM11	Pearson Correlation	.339
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	125
AITEM12	Pearson Correlation	.368
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	125
AITEM13	Pearson Correlation	.490
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	125
AITEM14	Pearson Correlation	.523
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	125
AITEM15	Pearson Correlation	.669
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	125
AITEM16	Pearson Correlation	.594
	Sig. (2-tailed)	.000

	N	125
AITEM17	Pearson Correlation	.496
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	125
AITEM18	Pearson Correlation	.684
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	125
AITEM19	Pearson Correlation	.651
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	125
AITEM20	Pearson Correlation	.284
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	125
AITEM21	Pearson Correlation	.539
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	125
AITEM22	Pearson Correlation	.447
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	125

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



**Output Uji Korelasi *Product Moment*
Aitem-aitem Skala *Self-Efficacy***

Correlations

		TOTAL
AITEM1	Pearson Correlation	,426
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM2	Pearson Correlation	,484
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM3	Pearson Correlation	,502
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM4	Pearson Correlation	,517
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM5	Pearson Correlation	,446
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM6	Pearson Correlation	,448
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM7	Pearson Correlation	,325
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM8	Pearson Correlation	,460
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM9	Pearson Correlation	,478
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM10	Pearson Correlation	,464
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM11	Pearson Correlation	,349
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM12	Pearson Correlation	,452
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM13	Pearson Correlation	,254
	Sig. (2-tailed)	,004
	N	125
AITEM14	Pearson Correlation	,486
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM15	Pearson Correlation	,274
	Sig. (2-tailed)	,002
	N	125
AITEM16	Pearson Correlation	,565
	Sig. (2-tailed)	,000

	N	125
AITEM17	Pearson Correlation	,577
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM18	Pearson Correlation	,464
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM19	Pearson Correlation	,632
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM20	Pearson Correlation	,574
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM21	Pearson Correlation	,634
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM22	Pearson Correlation	,207
	Sig. (2-tailed)	,020
	N	125
AITEM23	Pearson Correlation	,437
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM24	Pearson Correlation	,469
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM25	Pearson Correlation	,424
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM26	Pearson Correlation	,510
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM27	Pearson Correlation	,506
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM28	Pearson Correlation	,668
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM29	Pearson Correlation	,613
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM30	Pearson Correlation	,641
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM31	Pearson Correlation	,478
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM32	Pearson Correlation	,533
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM33	Pearson Correlation	,617
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM34	Pearson Correlation	,520

	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM35	Pearson Correlation	,441
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM36	Pearson Correlation	,548
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM37	Pearson Correlation	,541
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM38	Pearson Correlation	,333
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM39	Pearson Correlation	,527
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125
AITEM40	Pearson Correlation	,450
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	125

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

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Output Uji Reliabilitas CD-RISC

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis *****

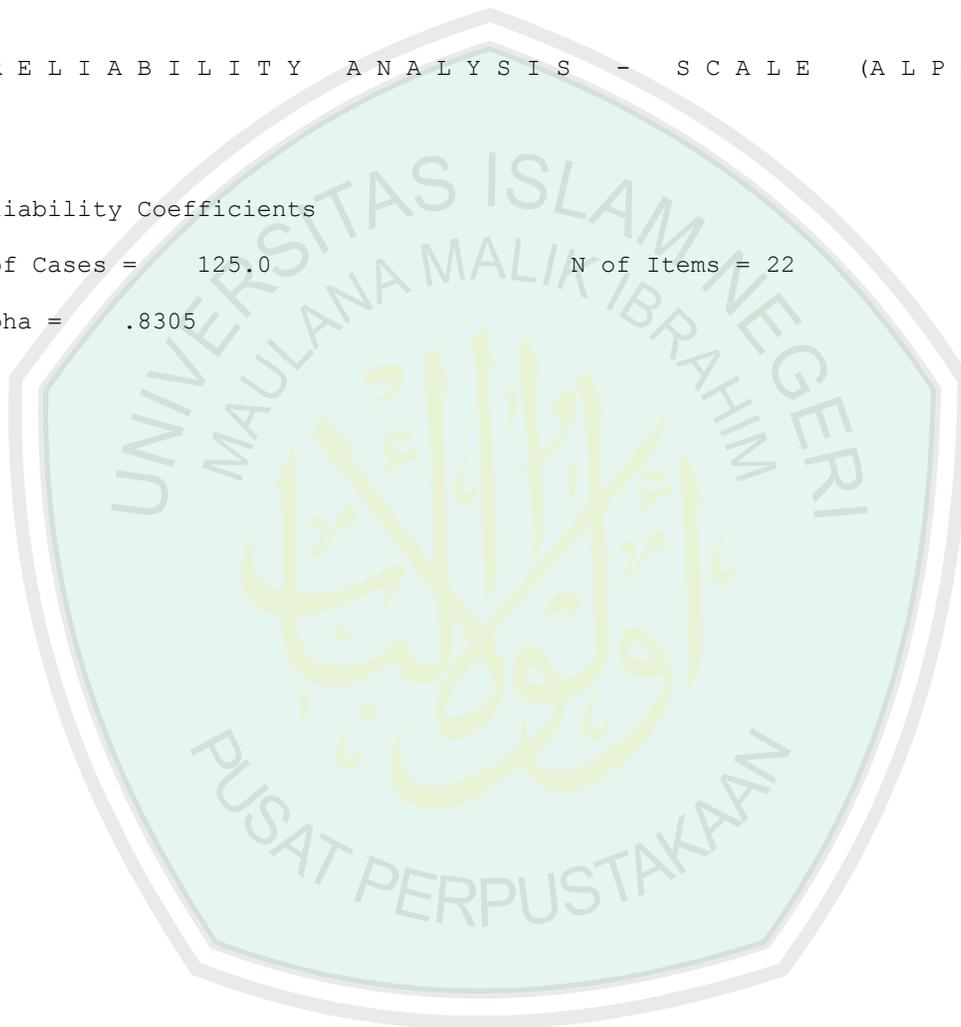
-

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Reliability Coefficients

N of Cases = 125,0 N of Items = 22

Alpha = .8305



Output Uji Reliabilitas Skala *Self-Efficacy*

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis *****

-

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Reliability Coefficients

N of Cases = 125,0 N of Items = 40

Alpha = ,9140



Output Analisa Regresi

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
RESILIEN	63.35	7.971	125
EFFICACY	107.98	15.975	125

Correlations

		RESILIEN	EFFICACY
Pearson Correlation	RESILIEN	1.000	.636
	EFFICACY	.636	1.000
Sig. (1-tailed)	RESILIEN	.000	
	EFFICACY		.000
N	RESILIEN	125	125
	EFFICACY	125	125

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	.636 ^a	.405	.400	6.175	.405	83.635	1	123	.000	1.943

a. Predictors: (Constant), EFFICACY

b. Dependent Variable: RESILIEN

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3188.806	1	3188.806	83.635	.000 ^a
	Residual	4689.706	123	38.128		
	Total	7878.512	124			

a. Predictors: (Constant), EFFICACY

b. Dependent Variable: RESILIEN

Coefficients

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1	(Constant)	29.075	3.789		7.674	.000				1.000	1.000
	EFFICACY	.317	.035	.636	9.145	.000	.636	.636	.636	1.000	1.000

^aDependent Variable: RESILIEN

