
HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN RESILIENSI PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Novi Hidayat¹, Ziyadi Ali Ikromi²,

¹Universitas Sains Indonesia, Bekasi

²Universitas Sains Indonesia, Bekasi

Email : novihidayat517@gmail.com

Abstrak

Resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit kembali secara positif ketika dihadapkan dengan kondisi penuh tekanan. Permasalahan resiliensi sangat mungkin muncul pada remaja awal karena mereka dianggap belum matang secara emosional dan sangat mudah terpengaruh oleh perubahan lingkungan sosialnya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan dukungan sosial dengan resiliensi pada remaja awal, dengan subjek sebanyak 160 siswa dari sebuah Sekolah Menengah Pertama, Indonesia, yang di peroleh dengan random sampling. Data penelitian diambil menggunakan 2 skala yaitu dukungan sosial (Cronbach's alpha = 0,879) dan resiliensi (Cronbach's alpha = 0,854). Uji validitas menggunakan teknik korelasi product moment, sedangkan uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment yang menunjukkan rhitung > rtable (0,498 > 0,159), maka terdapat hubungan yang signifikan dukungan sosial dengan resiliensi pada siswa.

Kata Kunci: Resiliensi, Dukungan Sosial dan Remaja

Abstract

Resilience is the ability to bounce back positively when faced with stressful conditions. Resilience problems are very likely to arise in early adolescents because they are considered emotionally immature and are very easily affected by changes in their social environment. This study aims to examine the relationship between social support and resilience in early adolescents, with subjects of 160 students from a junior high school, Indonesia, obtained by random sampling. Two questionnaires using a Likert scale were used to collect data, namely social support (Cronbach's alpha = 0.879) and resilience (Cronbach's alpha = 0.854). The validity test uses the product moment correlation technique, while the reliability test uses Cronbach's alpha. The data analysis technique uses product moment correlation which shows $r_{count} > r_{table}$ ($0.498 > 0.159$), so there is a significant relationship between social support and resilience in students. This shows that there is a strong relationship between social support and resilience in students.

Keywords: Resilience, Social Support and Adolescents

1. PENDAHULUAN

Masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan baik fisik dan mental, khususnya sistem kognitif yang berfungsi mengontrol perilaku remaja (D'Acremont dan Van der

Linden, 2007). Kebanyakan remaja juga mengalami perubahan intensitas hubungan dengan orang tua, dan situasi emosi (Kail & Cavanaugh, 2007).

Permasalahan-permasalahan remaja bisa berasal dari dalam diri remaja sendiri atau lingkungan. Permasalah remaja yang berasal dari dalam diri seperti perilaku anti sosial (Arnett, 1999), kenakalan remaja dan penggunaan obat-obat terlarang (Santrock, 2014), perilaku merokok, aktivitas seksual yang tidak aman, perilaku makan yang salah (DiClemente et al., 2009), serta perilaku bunuh diri akibat dari depresi (Mutia et al., 2010).

Hasil penelitian Wijayanti & Dewi, (2017) terhadap 94 responden usia 10-19 tahun menunjukkan bahwa 20% remaja merupakan perokok dengan jumlah rata-rata 5-6 batang rokok per hari dengan intensitas merokok sekitar 2-3 tahun. Sebanyak 95% remaja tersebut tidak ingin berhenti merokok. Berdasarkan survei Divisi Narkotika pada tahun 2011-2012 ditemukan bahwa 52,9% remaja terindikasi menggunakan narkoba dan merokok dan 49,6% terindikasi merokok dan minuman keras (Loke et al., 2016).

Pada tahun 2010, sekitar 625.000 wanita di Amerika mengalami kehamilan dengan usia di bawah 20 tahun. Sekitar 614.000 kehamilan berada di antara remaja (wanita berusia 15-19), dan 11.000 lainnya termasuk di antara mereka berusia 14 tahun ke bawah. Tingkat kehamilan di kalangan remaja adalah 57,4 kehamilan per 1.000 wanita, ini berarti itu sekitar 6% remaja hamil pada tahun 2010 (Kost & Maddow-Zimet, 2016).

Penelitian yang dilakukan Mutia et al., (2010), depresi pada remaja sulit terdeteksi secara tepat karena biasanya merupakan depresi terselubung yang sering dianggap sebagai gejala hiperaktivitas atau gangguan perilaku. Penelitian McKinnon et al., (2016) menunjukkan bahwa dari 164.770 siswa di 32 negara yang berusia 13-17 tahun memiliki keinginan untuk melakukan bunuh diri yang diakibatkan karena kesepian, pengalaman

bullying dan kekerasan fisik, dukungan orang tua yang terbatas dan penggunaan alkohol dan tembakau.

Permasalahan yang beragam dihadapi remaja, membuat remaja harus memiliki kemampuan khusus dalam menghadapi dan menyelesaikan setiap masalah. Salah satu cara untuk mengatasi kondisi sulit dalam hidup adalah resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk tidak menyerah ketika menghadapi tekanan dari lingkungan, remaja mampu terhindar dari penggunaan obat terlarang, kenakalan remaja, kegagalan di sekolah, dan gangguan mental (Lopez et al., 2018). Gail Wagnild, (2009) mengatakan bahwa kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi sulit disebut dengan resiliensi. Menurut (Grotberg, 1995) Resiliensi merupakan kapasitas yang bersifat universal. Kapasitas tersebut membuat individu, kelompok, ataupun komunitas mampu mencegah, meminimalisir, ataupun melawan pengaruh yang bisa merusak saat mereka mengalami musibah atau kemalangan.

Meningkatkan resiliensi adalah tugas yang penting karena hal ini dapat memberikan pengalaman bagi manusia dalam menghadapi tantangan dan kesulitan hidup. Dengan meningkatkan resiliensi, manusia dapat mengembangkan keterampilan hidup seperti bagaimana berkomunikasi, kemampuan yang realistis dalam membuat rencana hidup dan mampu mengambil langkah yang tepat bagi hidupnya (Rojas, 2015). Faktanya, orang yang memiliki resiliensi mencari pengalaman baru dan menantang karena mereka telah mempelajari bahwa hanya melalui perjuangan, dengan memaksa diri mereka sendiri ke batas yang paling maksimal, maka mereka akan menambah batasan hidup mereka sendiri (Reivich & Shatté, 2002).

Holaday & McPhearson, (1997) menekankan bahwa resiliensi sangat dipengaruhi oleh eksternal remaja seperti dukungan sosial. Taylor, (2015) menyebutkan bahwa dukungan sosial adalah informasi dari individu lain bahwa seorang individu dicintai, diperhatikan, dihargai serta dihormati dan menjadi bagian jaringan komunikasi dan kewajiban bersama. Sarafino, (1990) mengatakan bahwa dukungan sosial dapat diterima seseorang dari orang lain, misalnya keluarga, teman, pasangan hidup, teman di sekolah maupun ditempat kerja dan orang-orang terdekat

Lakey & Cohen, (2000) mengatakan bahwa individu yang mendapat dukungan sosial yang tinggi cenderung kurang bereaksi secara negatif terhadap masalah-masalah kehidupan, dibandingkan dengan individu yang kurang mendapatkan dukungan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Ozbay et al., (2007) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran dalam meningkatkan resiliensi. Kim et al., (2008) melaporkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang bisa dijadikan sebagai bentuk untuk mengurangi tingkat stres dan emosi negatif seseorang. Karena dengan dukungan dari lingkungan yang ada di sekitar individu yang mengalami stres merasa mendapatkan perhatian serta individu mampu mengurangi bebannya dengan bercerita terhadap orang yang menolongnya.

Stewart & Yuen, (2011a) menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan. Namun belum banyak penelitian dengan populasi siswa sekolah. Siswa Sekolah Menengah Pertama dan topik penelitian secara umum. Dengan mengetahui seberapa signifikan hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada siswa sekolah, program konseling di sekolah dapat dirancang dengan lebih efektif membantu

guru dalam melakukan bimbingan secara berkala dengan dukungan dari Sekolah kepada siswa.

Metode

Penelitian ini bertujuan untuk menguji seberapa signifikan dukungan sosial sebagai prediktor resiliensi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 532 siswa di sebuah SMP Negeri di Indonesia. Sekolah ini berada di lingkungan perbukitan serta jauh dari perkotaan, Jika hujan lebat maka terjadi longsor sehingga mengakibatkan jalan tertutup. Secara random sampling diperoleh sebanyak 160 siswa.

Instrumen resiliensi yang digunakan terdiri atas 41 butir pernyataan, merujuk pada Connor & Davidson, (2003) yaitu kompetensi pribadi, kepercayaan seorang pada naluri dan toleransi pada pengaruh negatif, penerimaan diri positif terhadap perubahan dan mempunyai hubungan baik dengan orang lain, kemampuan kontrol, dan spiritualitas seseorang. Sedangkan instrumen dukungan sosial terdiri atas 46 butir pernyataan merujuk pada Underwood, (2000) yang terdiri dari empat aspek yaitu (a) dukungan emosional, (b) dukungan penilaian, (c) dukungan informasi, dan (d) dukungan instrumental.

Masing-masing skala menggunakan skala likert yang terdiri atas empat pilihan jawaban. kategori favorable terdapat pilihan sangat sesuai (SS) nilai skor 4, sesuai (S) nilai skor 3, tidak sesuai (TS) nilai skor 2, dan sangat tidak sesuai (STS) nilai skor 1, sedangkan kategori unfavorable adalah sebaliknya. Reliabilitas instrumen resiliensi (*Cronbach's alpha* = 0,854), dan juga reliabilitas instrumen dukungan sosial (*Cronbach's alpha* = 0,879).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, menggunakan Teknik korelasi *product moment* dari Karl Person dengan menggunakan program SPSS (*Statistic Product Service Solution*) for Windows Release 23.00

Hasil dan Pembahasan

Sebelum uji asumsi terlebih dahulu peneliti melakukan uji normalitas dengan teknik kolmogorov Smirnov, berikut ini hasil uji normalitas.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	Nilai P	Keterangan
1	Dukungan Sosial	0,200	Normal
2	Resiliensi	0,200	Normal

Hasil uji normalitas per variabel menunjukkan hasil nilai signifikan (p) = 0,200 untuk skala resiliensi dan hasil nilai signifikan (p) = 0,200 untuk skala dukungan sosial. Maka hasil uji normalitas menunjukan bahwa variabel dukungan sosial dan resiliensi memiliki sebaran yang normal yaitu $p > 0,05$ (nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, yaitu $0,200 > 0,05$ dan $0,200 > 0,05$). Sehingga kedua variabel berdistribusi normal karena nilai signifikan setiap variabel $> 0,05$.

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada siswa. Perhitungan dilakukan dengan menggunakan bantuan program *SPSS For Windows Realease 23.00*. Pada penelitian ini, N sebanyak 160 siswa, sehingga di peroleh $r_{tabel} = 0,159$. Berdasarkan hasil analisis di peroleh nilai r sebesar 0,498 dan $p = 0,000$ dengan taraf kepercayaan 99% (0,01). Jika signifikansi (p) $< 0,01$ maka hipotesis diterima. Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka hipotesis dapat dikatakan ada hubungan antara variabel Dukungan Sosial dan variabel Resiliensi, serta arah hubungan positif.

Dari hasil uji hipotesis $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,498 > 0,159$) maka hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan yang signifikan dukungan sosial dengan resiliensi pada siswa. Selain itu, nilai r menunjukkan angka yang positif, berarti arah hubungan yang terbentuk adalah positif. Hal ini menunjukkan apabila dukungan sosial

semakin tinggi maka resiliensi siswa semakin tinggi pula, sebaliknya jika semakin rendah dukungan sosial maka resiliensi siswa semakin rendah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Raisa dan Ediaty (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi.

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa koefisien determinasi yang ditunjukkan oleh R Square adalah 0,248. Angka tersebut menunjukkan bahwa dalam penelitian ini, dukungan sosial memiliki sumbangan efektif sebesar 24,8% terhadap resiliensi, sedangkan 75,2% sisanya faktor-faktor lain yang berkaitan (faktor yang tidak diteliti).

Deskripsi data penelitian dapat memberikan informasi mengenai keadaan subjek penelitian pada variabel yang diteliti. Berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa dari 160 siswa, terdapat 2,5% atau sebanyak 4 siswa yang memiliki skor dukungan sosial sangat tinggi, 24,4% atau sebanyak 39 siswa yang memiliki skor dukungan sosial tinggi, 49,4% atau sebanyak 79 siswa yang memiliki skor dukungan sosial sedang, 17,5% atau sebanyak 28 siswa yang memiliki skor dukungan sosial rendah, serta 6,3% atau sebanyak 10 siswa yang memiliki skor dukungan sosial sangat rendah.

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa dari 160 siswa, terdapat 5,6% atau sebanyak 9 siswa yang memiliki skor resiliensi sangat tinggi, 27,5% atau sebanyak 44 siswa yang memiliki skor resiliensi tinggi, 43,1% atau sebanyak 69 siswa yang memiliki skor resiliensi sedang, 23,8% atau sebanyak 38 siswa yang memiliki skor dukungan sosial rendah, serta 5,6% atau sebanyak 9 siswa yang memiliki skor resiliensi sangat rendah.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi. Dukungan sosial yang dirasakan siswa di

Sekolah Menengah Pertama dapat meningkatkan resiliensi siswa. Siswa yang memiliki resiliensi rendah karena tidak mampu mengatasi masalah dan kesulitan yang dihadapi, yang diakibatkan karena kurangnya dukungan sosial yang dirasakan atau tidak mendapatkan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Bennett, (2010) menemukan bahwa dukungan sosial merupakan faktor kunci dalam menentukan siapa yang tangguh. Dukungan sosial yang dirasakan bisa mempengaruhi cara orang memandang masalah yang mendesak (Thoits, 2011). Ada dukungan sosial dari lingkungan yang hangat dan mendukung serta hubungan yang kuat berada dekat dengan orang lain membantu individu menumbuhkan emosi positif yang berguna mengatasi stres (Stewart & Yuen, 2011).

Individu yang dapat menghadapi situasi yang sulit atau stres dengan bantuan orang lain, akan dapat menghadapinya dengan penuh tantangan sehingga membuat individu memiliki penerimaan diri yang positif terhadap perubahan dan adanya hubungan yang aman dengan orang lain (Connor & Davidson, 2003), dan dapat membuat individu mempertahankan kesehatan fisik dan mental (Ozbay et al., 2007). Tidak hanya itu adanya dukungan sosial dapat memprediksi bahwa dukungan sosial dari rekan kerja dapat menghasilkan beberapa manfaat psikologis dan fisiologis bagi individu dalam konteks pekerjaan, kesehatan mental serta mempunyai peran penting dalam meningkatkan penyesuaian diri dan kesejahteraan psikososial (Moshki & Cheravi, 2016).

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	Nilai P	Keterangan
1	Dukungan Sosial	0,200	Normal
2	Resiliensi	0,200	Normal

Tabel 2. Koefisien Determinasi Penelitian

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.498 ^a	.248	.243	11.437

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Skor Dukungan Sosial

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X > 160,604$	Sangat Tinggi	4	2,5
$141,788 \leq X \leq 160,604$	Tinggi	39	24,4
$122,972 \leq X < 141,788$	Sedang	79	49,4
$104,156 \leq X < 122,972$	Rendah	28	17,5
$X < 104$	Sangat Rendah	10	6,3
Total		160	100,0

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Skor Resiliensi

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X > 147,4964$	Sangat Tinggi	9	5,6
$131,7188 \leq X \leq 147,4964$	Tinggi	44	27,5
$115,9412 \leq X < 131,7188$	Sedang	69	43,1
$100,1636 \leq X < 115,9412$	Rendah	38	23,8
$X < 100,1636$	Sangat Rendah	9	5,6
Total		160	100,0

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada siswa di SMP Negeri di Indonesia. Hal ini berarti apabila semakin tinggi dukungan sosial maka resiliensi siswa semakin tinggi pula, sebaliknya jika semakin rendah dukungan sosial maka resiliensi siswa semakin rendah, dengan nilai koefisien korelasi kedua variabel resiliensi dan dukungan sosial sebesar 0,498. Terdapat sumbangan efektif sebesar 24,8% terhadap resiliensi, sedangkan 75,2% sisanya faktor-faktor lain yang berkaitan (faktor yang tidak diteliti)

Saran

Hasil penelitian ini mengusulkan sejumlah rekomendasi bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian terhadap variabel-variabel yang mempengaruhi resiliensi dapat dengan menambahkan variabel efikasi diri dan harga diri. Selain itu juga untuk menyempurnakan metodologi dengan melakukan penelitian pada subjek yang berbeda dan jenis penelitian yang berbeda seperti pendekatan kualitatif. Bagi Sekolah diharapkan dapat menciptakan perasaan aman ketika di sekolah dengan membuat program-program bimbingan konselinga teman sebaya.

Daftar Pustaka

- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317.
- Bennett, K. M. (2010). How to achieve resilience as an older widower: Turning points or gradual change? *Ageing and Society*, 30(3), 369–382.
<https://doi.org/10.1017/S0144686X09990572>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- DiClemente, R. J., Santelli, J. S., & Crosby, R. (2009). *Adolescent health: Understanding and preventing risk behaviors*. John Wiley & Sons.
- Gail Wagnild, R. N. (2009). A review of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 17(2), 105.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit* (Vol. 8). Bernard van leer foundation The Hague, Netherlands.
- Holaday, M., & McPhearson, R. W. (1997). Resilience and severe burns. *Journal of Counseling and Development*, 75(5), 346–356. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1997.tb02350.x>
- Kail, R. V., & Cavanaugh, J. C. (2007). Human development: A life-span view. (*No Title*).
- Kim, H. S., Sherman, D. K., & Taylor, S. E. (2008). Culture and social support. *American Psychologist*, 63(6), 518.
- Kost, K., & Maddow-Zimet, I. (2016). U.S. Teenage Pregnancies, Births and Abortions, 2011: National Trends by Age, Race and Ethnicity. *Guttmacher Institute*, April, 1–28.
<https://www.guttmacher.org/pubs/USTP Trends10.pdf>
- Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social support and theory. *Social Support Measurement and Intervention: A Guide for Health and Social Scientists*, 29, 29–49.
- Loke, A. Y., Mak, Y. W., & Wu, C. S. T. (2016). The association of peer pressure and peer affiliation with the health risk behaviors of secondary school students in Hong Kong. *Public Health*, 137, 113–123.
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications.

- McKinnon, B., Gariépy, G., Sentenac, M., & Elgar, F. J. (2016). Adolescent suicidal behaviours in 32 low-and middle-income countries. *Bulletin of the World Health Organization*, 94(5), 340.
- Moshki, M., & Cheravi, K. (2016). Relationships among depression during pregnancy, social support and health locus of control among Iranian pregnant women. *International Journal of Social Psychiatry*, 62(2), 148–155.
- Mutia, E., Subandi, S., & Mulyati, R. (2010). Terapi kognitif perilaku bersyukur untuk menurunkan depresi pada remaja. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 2(1), 53–68.
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan Iii, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont)*, 4(5), 35.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Rojas, L. F. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students: A case study. *Gist: Education and Learning Research Journal*, 11, 63–78.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescencia*. AMGH Editora.
- Sarafino, E. P. (1990). Biopsychosocial interactions. *Health Psychology*. New York: John Wiley and Sons.
- Stewart, D. E., & Yuen, T. (2011a). A systematic review of resilience in the physically ill. *Psychosomatics*, 52(3), 199–209.
- Stewart, D. E., & Yuen, T. (2011b). A Systematic Review of Resilience in the Physically Ill. *Psychosomatics*, 52(3), 199–209.
<https://doi.org/10.1016/j.psym.2011.01.036>
- Taylor, S. E. (2015). *Health psychology*. McGraw-Hill Education.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161.
- Underwood, L. G. (2000). Social Support Measurement. *Social Support Measurement and Intervention: A Guide for Health and Social Scientists*, 311.
- Wijayanti, E., & Dewi, C. (2017). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Merokok pada Remaja Kampung Bojong Rawalele, Jatimakmur, Bekasi. *Global Medical & Health Communication*, 5(3), 194–198.
- Xavier and Van der Linden, Martial and d'Acremont, Mathieu and Bechara, Antoine and Dan, Bernard and Hanak, Catherine and Verbanck, Paul. (2007) *Journal Psychopharmacology*, 192, 291-298