

Hubungan Antara “Resilience Building Block” dengan “Resilience” Keterkaitannya dengan “Self Esteem” pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba

¹ Ihsana Sabriani Borualogo, ² Fanni Putri Diantina

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Taman Sari No. 1 Bandung 40116
e-mail: ¹ihšana.sabriani@yahoo.com, ²fanni.putri@gmail.com

Abstrak. Dalam kehidupannya, individu tidak terlepas dari berbagai *adversities*, baik yang berasal dari luar diri individu, dari dalam keluarga maupun dari dalam diri individu. Demikian pula halnya dengan mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA terkait kesulitan di seputar masalah kegiatan perkuliahan dan beban tugas praktikum yang dihayati sebagai *adversities* dan juga munculnya keluhan yang terkait masalah *self-esteem* serta orientasi masa depan area pendidikan dan pekerjaan. Mahasiswa dituntut untuk mampu mengatasi *adversities* tersebut yang ditunjukkan oleh kemampuannya untuk *resilience*. Kemampuan *resilience* ini dibentuk melalui *resilience building block* yang terdiri dari *trust*, *autonomy*, *initiative*, *industry* dan *identity*. Aspek-aspek ini akan membentuk kemampuan *resilience* pada individu yang diduga terkait dengan *self-esteem*.

Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA semester 6 atau lebih yang memiliki IPK < 2,75. Ukuran sampel adalah 51 orang. Terdapat 3 alat ukur yang digunakan, yaitu alat ukur *resilience building block*, *resilience*, dan *self-esteem*. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan Alpha Cronbach. Data dianalisis dengan menggunakan Uji Korelasi Rank Spearman untuk melihat keterkaitan antara *resilience building block* dengan *resilience* serta *resilience* dengan *self-esteem*. Hasil penelitian menunjukkan korelasi dari masing-masing aspek pembentukan *resilience* terhadap *resilience* sebagai berikut : *trust* ($r_s = 0.387$), *autonomy* ($r_s = 0.502$), *initiative* ($r_s = 0.394$), *industry* ($r_s = 0.393$) dan *identity* ($r_s = 0.435$). Sedangkan korelasi antara *resilience* dengan *self-esteem* adalah $r_s = 0.537$.

Kata Kunci: *resilience building block*, *resilience*, *self-esteem*.

1. Pendahuluan

Dalam perjalanan hidupnya, individu senantiasa dihadapkan pada sejumlah masalah atau kesulitan (*adversities*). *Adversities* yang dialami individu di setiap periode kehidupan sangat bervariasi. Salah satu *adversities* yang dirasakan berat oleh para mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA adalah rendahnya IPK. Berdasarkan survey awal, diperoleh hasil bahwa lebih dari 50% mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA memiliki IPK di bawah 2.75. (54,5 % pada mahasiswa angkatan 2006; 67,1 % pada mahasiswa angkatan 2007; 62,3% pada mahasiswa angkatan 2008; 50% pada mahasiswa angkatan 2009).

Adversities ini tidak dapat dihindari dan dapat membuat mahasiswa memandang bahwa dirinya tidak kompeten, tidak disukai ataupun memiliki pandangan negatif tentang dirinya yang dapat tampil dalam bentuk rendahnya *self-esteem*. Mahasiswa

tentunya tidak dapat menghindar dari *adversities* dan dituntut kemampuannya untuk dapat mengatasi *adversities* tersebut yang dikenal sebagai konsep *resilience*. *Resilience* menjadi penting dan utama agar mahasiswa memiliki ketahanan berhadapan dengan berbagai situasi sulit yang tidak dapat dihindari dalam kehidupannya dan dapat memenangkan persaingan dan tuntutan global di kehidupan masa depannya dengan menampilkan *self-esteem* yang tinggi.

Resilience tidak terjadi dengan sendirinya, tetapi dapat ditingkatkan kemampuannya melalui *resilience building block* (Grotberg, 1999: 13-71). Walaupun *resilience building block* ini terjadi pada masa anak, namun menurut Grotberg (1999 : 9) tiap tahap tersebut tidaklah terpisahkan dan individu tetap dapat mengarahkan diri untuk mengembangkan apa yang telah ia pelajari pada tiap tahap tersebut, melakukan re-evaluasi dan mengambil manfaat menguntungkan dari hal itu. Menurut Grotberg (2003 : 3-4), individu yang memiliki kemampuan *resilience*, akan tampak pada tiga faktor *resilience*, yaitu *external support (I Have)*, *inner strength (I Am)* dan *problem solving skills (I Can)*.

Penelitian ini, diarahkan untuk melihat hubungan antara *resilience building block* dengan *resilience*. Selain itu, peneliti juga ingin melihat keterkaitan *resilience* dengan *self-esteem* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA

Penelitian ini diarahkan untuk mengetahui hubungan antara *resilience building block* dengan *resilience*. Diharapkan dapat diketahui aspek mana dari *resilience building block* yang memiliki hubungan paling erat dengan *resilience*. Berdasarkan data tersebut, dapat dibuat suatu *matrix* mengenai hubungan antara *resilience building block* dengan *resilience* serta keterkaitannya dengan *self-esteem*. Sehingga pada penelitian tahap berikutnya, akan dapat disusun modul untuk meningkatkan *resilience* dan *self-esteem*. Setelah itu, pada tahap penelitian berikutnya, penelitian akan diarahkan untuk merancang intervensi untuk meningkatkan *resilience* dan *self-esteem*. Sehingga pada akhirnya, setelah dilakukan pelaksanaan intervensi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA, intervensi juga dapat dilaksanakan pada mahasiswa yang berasal dari fakultas-fakultas lain di lingkungan UNISBA.

2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara *resilience building block* dengan *resilience* serta keterkaitannya dengan *self-esteem* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA.

3. Landasan Teori

Adversities dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba, dimana mereka menghadapi masalah-masalah yang bersifat personal seperti masalah dengan keluarga maupun dengan teman sebaya, juga dihadapkan pada masalah tuntutan kurikulum Fakultas Psikologi. Berkaitan dengan tuntutan kurikulum, yaitu tuntutan untuk menyelesaikan berbagai tugas-tugas kuliah serta kegiatan praktikum yang membutuhkan banyak waktu serta energi dalam pelaksanaannya.

Grotberg (2003: 1) mendefinisikan *resilience* sebagai kapasitas individu untuk menghadapi, mengatasi, belajar dari kesulitan-kesulitan yang tidak terelakkan dalam

hidup, atau bahkan akan mengalami transformasi karena kesulitan-kesulitan hidup yang tak terelakkan. Mahasiswa, tentunya dituntut untuk dapat mengatasi *adversities* tersebut dengan baik. Hal ini menjadi penting, karena tuntutan kehidupan di masa depan di era global ini adalah menuntut individu untuk dapat mampu bersaing. Tuntutan persaingan global, seperti lulus kuliah tepat waktu, memiliki IPK tinggi, mendapatkan pekerjaan yang baik serta mengembangkan *soft skills* yang dibutuhkan dalam relasi sosial. Untuk itu, tentunya dibutuhkan kualitas sumber daya manusia yang tangguh, tegar, mampu mengatasi masalah, memiliki harga diri yang tinggi dan memandang positif masa depannya. Dengan perkataan lain, dibutuhkan kualitas sumber daya manusia yang memiliki kemampuan *resilience* serta memiliki *self-esteem* yang tinggi.

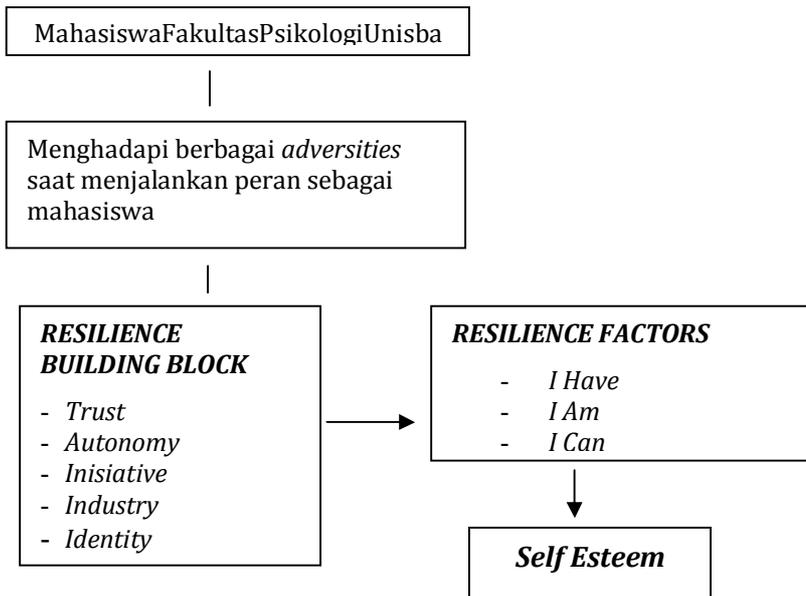
Resilience tidak terjadi dengan sendirinya, tetapi dapat ditingkatkan kemampuannya melalui *resilience building block* (Grotberg, 1999 : 13-71). Walaupun *resilience building block* ini terjadi pada masa anak, namun menurut Grotberg (1999 : 9) tiap tahap tersebut tidaklah terpisahkan dan individu tetap dapat mengarahkan diri untuk mengembangkan apa yang telah ia pelajari pada tiap tahap tersebut, melakukan re-evaluasi dan mengambil manfaat menguntungkan dari hal itu. Menurut Grotberg (2003 : 3-4), individu yang memiliki kemampuan *resilience*, akan tampak pada tiga faktor *resilience*, yaitu *external support (I Have)*, *inner strength (I Am)* dan *problem solving skills (I Can)*.

Ketika individu memiliki *external support (I Have)*, artinya individu yakin bahwa ia memiliki figur di sekitarnya yang memberikan dukungan ketika ia menghadapi masalah dan membutuhkan bantuan mereka. Selain itu, individu juga mengembangkan *inner strength (I Am)* sehingga ia menghayati dirinya sebagai individu yang disukai orang lain, memiliki kepercayaan diri atas kemampuan pribadi, optimis, memiliki keinginan untuk meraih prestasi di masa depan, empati, dan beberapa kualitas diri lainnya. Individu juga mengembangkan *problem solving skills (I Can)* sehingga ia memiliki keterampilan yang baik untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah yang sulit. Ketika ketiga faktor ini berkembang, maka individu akan memiliki penilaian positif tentang dirinya terkait kompetensi dirinya, memiliki keinginan untuk patuh atas aturan agar dapat memiliki interaksi yang harmonis dengan lingkungan, diterima dan disukai oleh lingkungan dan memiliki kemampuan memimpin dan mengarahkan orang lain. Hal ini mengindikasikan bahwa individu memiliki *self-esteem* yang positif.

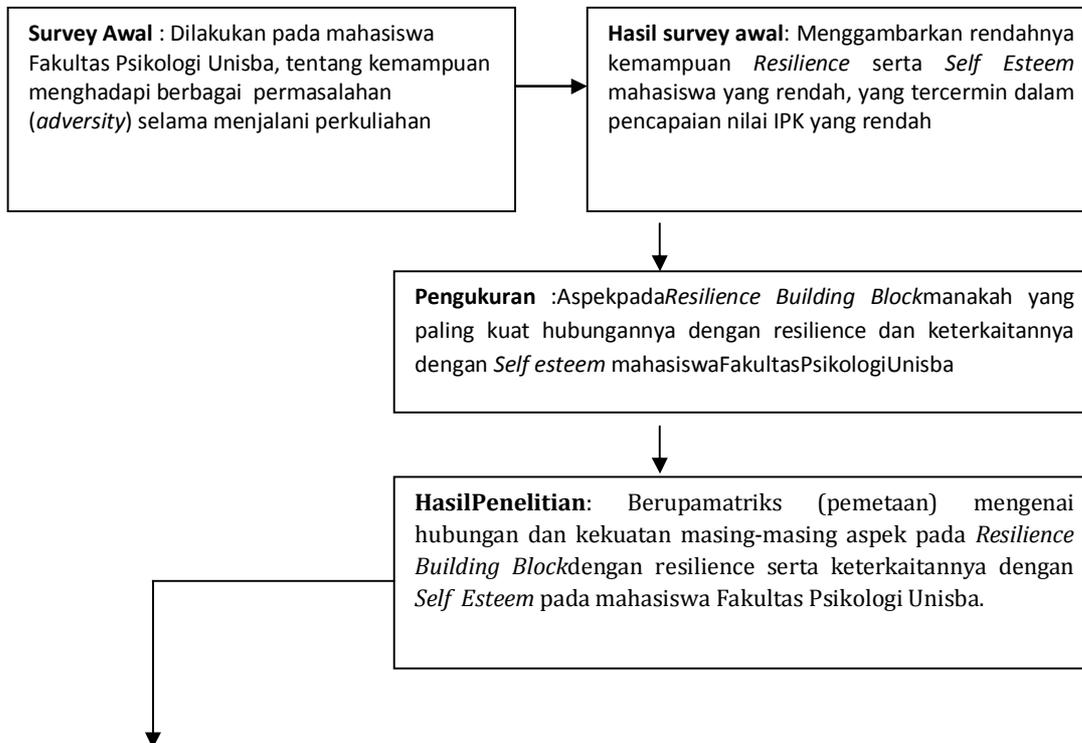
Ketika faktor *resilience I Have, I Am* dan *I Can* berkembang, individu diharapkan juga menjadi mampu untuk memiliki pandangan positif tentang dirinya karena ia memiliki sumber daya luar diri yang dapat dimintai bantuan ketika menghadapi kesulitan, memiliki kemampuan personal yang baik dan memiliki kemampuan memecahkan masalah ketika dihadapkan pada situasi sulit.

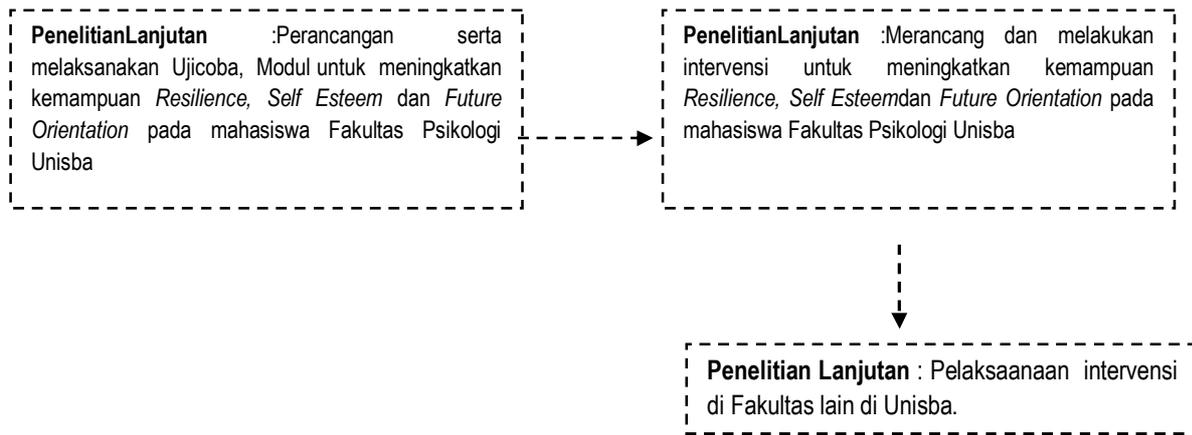
Hal ini berkaitan dengan tuntutan tugas yang harus di hadapi baik sebagai mahasiswa maupun sebagai individu yang akan menghadapi era global. Maka, adalah penting untuk membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan *resilience*-nya melalui identifikasi *resilience building block*. Penelitian ini diarahkan untuk melihat hubungan antara *resilience building block* dengan *resilience*. Selain itu, peneliti juga ingin melihat keterkaitan *resilience* dengan *self-esteem* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba. Berikut adalah skema kerangka pikir serta skema *road map* penelitian

SKEMA KERANGKA BERPIKIR



Gambar 1
Skema Kerangka Bepikir





Gambar 2
Skema Roadmap Penelitian

4. Hasil dan Pembahasan

Berikut ini adalah matrix hasil penelitian korelasional yang telah dilakukan antara *resilience building block* dengan *resilience* serta keterkaitannya dengan *self-esteem*.

Tabel 1
Korelasi Antara Aspek-Aspek *Resilience Building Block* dengan *Resilience*

<i>Resilience Building Block</i>	<i>Resilience</i>
<i>Trust</i>	rs = 0.387
<i>Autonomy</i>	rs = 0.502
<i>Intitiative</i>	rs = 0.394
<i>Industry</i>	rs = 0.393
<i>Identity</i>	rs = 0.435

Hasil analisis data menunjukkan bahwa *autonomy* memiliki korelasi terbesar dengan *resilience* (rs = 0.502). Ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi memiliki kesadaran bahwa dirinya terpisah dari orang lain, sehingga memungkinkan dirinya untuk mendapatkan *response* dari lingkungan dan juga dapat memberikan *response* kepada lingkungan. Hal ini penting agar individu mampu menghadapi *adversities* ketika ia berinteraksi di lingkungan, dalam arti dia tidak mudah terpengaruh oleh efek negatif dari lingkungan.

Hal ini sejalan dengan aspek *identity* ($r_s = 0.435$), di mana individu diharapkan mampu mencapai identitas diri untuk mengembangkan kapabilitas mental yang tinggi untuk menganalisis dan merefleksikan dirinya sehingga ia bisa mengatasi *adversities*.

Kedua hal ini menjadi penting untuk dikembangkan agar kemampuan *resilience* individu mengalami peningkatan untuk menghadapi kesulitan-kesulitan dibidang pendidikan. Hal ini sejalan dengan pendapat **Grotberg** bahwa kemampuan *resilience* dapat tetap dikembangkan sepanjang waktu jika individu tetap mendapatkan stimulasi yang dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan tersebut.

Aspek *trust* memiliki korelasi terendah dengan *resilience* ($r_s = 0.387$). Artinya, tingkat kepercayaan responden terhadap figur *attachment*-nya (dalam hal ini orang tua) tidak memiliki keterkaitan dengan tinggi rendahnya kemampuan *resilience*. Hal ini dimungkinkan karena figur *attachment* tidak dipandang sebagai sumber untuk dimintai bantuan ketika individu menghadapi *adversities*. Artinya, *external support (I have)* yang dimiliki individu bisa jadi diperoleh dari sumber lain selain orang tua. Selain itu, individu tampaknya sudah mengembangkan *inner strength (I can)* untuk mengatasi *adversities*, sehingga individu tidak mengandalkan kepercayaannya (*trust*) kepada orang lain untuk membantu dirinya mengatasi *adversities*.

Tabel 2
Kemampuan Resilience

Nilai	Jumlah Responden
Skor 65	9.8% (5orang)
Skor di bawah 65	91.2% (46 orang)

Hasil perhitungan *resilience* menunjukkan bahwa 91.2% (46 orang) mahasiswa Fakultas Psikologi memiliki skor *resilience* di bawah 65. Ini menunjukkan bahwa mereka masih belum memiliki kemampuan *resilience*. Nilai 65 diperoleh dari total nilai pada alat ukur *resilience* yang disusun dalam penelitian ini berdasarkan teori **Grotberg**. Artinya, individu harus mencapai nilai 65 untuk dapat dikatakan sebagai individu yang *resilience*.

Dengan *resilience* yang tinggi, mereka seharusnya mampu bertahan di situasi sulit, seperti memiliki usaha untuk meningkatkan IPK yang rendah maupun berhadapan dengan tugas-tugas yang menyita waktu.

Dengan kemampuan *resilience* yang tinggi, ketika individu berhadapan dengan *adversities*, maka individu mampu mengatasi *adversities* tersebut dan kembali ke kondisi awal dia sebelum menghadapi masalah dan dapat tetap melanjutkan hidupnya tanpa mendapatkan banyak hambatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 91,2% tidak memiliki kemampuan *resilience* yang tinggi. Artinya, individu bisa jadi memiliki kesulitan dalam menunjukkan fungsi adaptif ketika menghadapi masalah yang signifikan. Ketika hal ini terjadi, individu akan mengalami kesulitan untuk menghadapi, mengatasi, belajar dari

kesulitan-kesulitan yang tidak terelakkan dalam hidup. Dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa 91,2% mahasiswa memiliki kemampuan *resilience* yang tidak tinggi, maka penting untuk disusun suatu program pelatihan untuk membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan *resilience* agar memiliki keberhasilan dalam hidup.

Tabel 3
Korelasi *Resilience* dengan *Self Esteem*

	<i>Self Esteem</i>
<i>Resilience</i>	rs = 0.537

Hasil analisis data korelasi antara *resilience* dengan *self-esteem* menunjukkan bahwa *resilience* memiliki korelasi yang cukup kuat dengan *self-esteem*. Artinya, semakin *resilience* mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA, maka semakin tinggi *self-esteemnya*. Hal ini dapat dijelaskan sebagai berikut, ketika individu memiliki kemampuan *resilience* yang berkembang baik, individu mampu mengatasi berbagai adversities dan tidak menyebabkan individu merasakan kesulitan yang berkelanjutan dan tetap dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik. Hal ini membuat individu memiliki penilaian positif tentang dirinya karena ia memandang bahwa dirinya memiliki kemampuan mengatasi adversities dengan baik, memiliki keinginan untuk patuh atas aturan agar terhindar dari kesulitan dan tetap memiliki interaksi yang harmonis dengan lingkungan, diterima dan disukai oleh lingkungan dan memiliki kemampuan memimpin dan mengarahkan orang lain. Hal ini mengindikasikan bahwa individu memiliki *self-esteem* yang positif.

5. Kesimpulan

Aspek *autonomy* pada *resilience building block* memiliki korelasi tertinggi dengan *resilience* sebesar rs = 0.52. Aspek *trust* pada *resilience building block* memiliki korelasi terendah dengan *resilience* sebesar rs = 0.387.

Sejumlah 91.2% responden belum mencapai nilai *resilience*, sehingga dirasa perlu untuk menganalisis mengenai aspek-aspek *I have*, *I am* dan *I can* yang ada pada masing-masing responden melalui analisis *item*.

Penelitian lanjutan akan dilakukan untuk menyusun modul intervensi guna meningkatkan kemampuan *resilience* pada mahasiswa, setelah dianalisis keseluruhan aspek yang dinilai rendah pada alat ukur *resilience building block* dan *resilience*.

6. Daftar Pustaka

Branden, Nathaniel, 1988, How To Raise Your Self-Esteem, USA : Bantam Book
-----, 1994, The Six Pillars of Self-Esteem, USA : Bantam Book.

- Coopersmith, Stanley, 1967, *The Antecedents of Self Esteem*, San Fransisco : Freeman Press.
- Luthar, Suniya S., 2003, *Resilience and Vulnerability-Adaptation in the Context of Childhood Adversities*, Edited by Suniya S. Luthar, USA : Cambridge University Press.
- Reich, John W, 2010, *Handbook of Adult Resilience*, Edited by John W. Reich, Alex J. Zautra, John Stuart Hall, New York : The Guilford Press
- Reivich, Karen, 2002, *The Resilience Factor-7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*, Karen Reivich Ph.D and Andrew Shatte, Ph.D, New York : Broadway Books
- Schoon, Ingrid, 2006, *Risk and Resilience-Adaptations in Changing Times*, USA : Cambridge University Press.
- Georgas, James, 2006, *Families Across Cultures*, Edited by James Georgas, John W. Berry, Fons J.R. van de Vijver, Cigdem Kagitcibasi and Ype H. Poortinga, UK : Cambridge
- Ginsburg, Kenneth R, 2006, *A Parent's Guide to Building Resilience in Children and Teens-Giving Your Child Roots and Wings*, USA : American Academy of Pediatrics.
- Grotberg, Edith Henderson, 1999, *Tapping Your Inner Strength-How to Find the Resilience to Deal with Anything*, Canada : New Harbinger Publications Inc.
- , 2003, *Resilience For Today :Gaining Strength from Adversity* / Edited by Edith Henderson Grotberg, USA : Praeger Publisher.
- Wijanto, Setyo Hari, 2008, *Structural Equation Modeling Dengan Lisrel 8.8-Konsep dan Tutorial*, Yogyakarta : Graha Ilmu.