

Dukungan Sosial, Self-Esteem, dan Resiliensi Pada Mahasiswa Akhir : Tinjauan Pustaka

Zuhaimi Santari Hayus¹, Diah Karmiyati²

^{1,2} Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received May 15, 2024
Revised May 19, 2024
Accepted May 20, 2024

Keywords:

Dukungan sosial,
Harga diri,
Resiliensi

Keywords:

Social support,
Self-esteem,
Resilience

ABSTRAK

Resiliensi merupakan konsep psikologis yang menjelaskan kemampuan individu untuk bangkit dari tekanan dan mengembangkan ketahanan diri. Penelitian ini memfokuskan pada dua faktor kunci yang dianggap sebagai variabel independen dalam konteks resiliensi, yaitu harga diri dan dukungan sosial. Harga diri merujuk pada sikap individu terhadap dirinya sendiri sebagai objek yang berharga, sementara dukungan sosial berasal dari lingkungan sekitar dalam bentuk bantuan dan dukungan. Dalam tinjauan literatur ini, ditemukan bahwa harga diri yang tinggi dan dukungan sosial yang baik berkontribusi positif terhadap resiliensi individu. Harga diri yang tinggi meningkatkan penilaian positif individu terhadap situasi stres, sedangkan dukungan sosial yang efektif dapat mengurangi stres psikologis dalam menghadapi kesulitan hidup. Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber seperti keluarga, teman, dan lingkungan kerja. Pentingnya memiliki dukungan sosial terletak pada kemampuannya untuk meningkatkan hubungan sosial, membantu individu menjadi bagian dari kelompok, dan merasa berafiliasi. Dukungan sosial juga memberikan makna dalam kehidupan individu dan membantu mereka menghadapi kesulitan. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang sangat membutuhkan dukungan sosial, dan hal ini memainkan peran penting dalam kesehatan fisik dan kesejahteraan mereka.

ABSTRACT

Resilience is a psychological concept that explains an individual's ability to bounce back from stress and develop self-strength. This research focuses on two key factors considered as independent variables in the context of resilience, namely self-esteem and social support. Self-esteem refers to an individual's attitude towards themselves as a valuable object, while social support comes from the surrounding environment in the form of assistance and support. In this literature review, it was found that high self-esteem and good social support contribute positively to individual resilience. High self-esteem enhances individuals' positive assessment of stressful situations, while effective social support can reduce psychological stress when facing life difficulties. Social support can come from various sources such as family, friends, and the work environment. The importance of having social support lies in its ability to enhance social relationships, help individuals become part of a group, and feel affiliated. Social support also provides meaning in individuals' lives and helps them cope with difficulties. Students are one of the groups that greatly need social support, and it plays a crucial role in their physical health and well-being.

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Corresponding Author:

Zuhaimi Santari Hayus

Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang,
Malang, Indonesia
Banten, Indonesia
Email: hayus910@icloud.com

1. PENDAHULUAN

Resiliensi sebagai konsep psikologis berusaha menjelaskan bagaimana individu dapat bangkit dari tekanan dan mengembangkan ketahanan diri. Dalam konteks ini, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi resiliensi, namun penelitian ini memfokuskan pada dua faktor kunci yang dianggap sebagai variabel independen, yaitu harga diri dan dukungan sosial. Harga diri mengacu pada sikap individu terhadap dirinya sendiri sebagai objek yang spesifik. Harga diri juga dikenal sebagai nilai diri atau citra diri, di mana seseorang merasa bahwa mereka bukan hanya manusia biasa, tetapi juga manusia yang berharga [1]. Dukungan sosial dapat berasal dari lingkungan kerja, keluarga, pasangan, dan teman di sekitar. Dukungan sosial yang efektif dapat secara signifikan mengurangi stres psikologis ketika menghadapi masa-masa sulit[2].

Dukungan sosial diartikan sebagai kualitas dan fungsi dari hubungan sosial yang diterima seseorang dari orang lain, termasuk bantuan dan dukungan. [3]. Berdasarkan penelitian dan landasan teoritis sebelumnya, dukungan sosial dapat diklasifikasikan berdasarkan jenis dukungan (yaitu, instrumental, emosional, persahabatan), sumber dukungan (yaitu, keluarga, teman, orang terdekat), atau aspek kualitatif dan kuantitatif (yaitu, kecukupan, ketersediaan, pencarian) [4].

Memiliki dukungan sosial sangat penting bagi kesehatan fisik dan kesejahteraan. Dukungan ini memperkuat hubungan pribadi, membantu individu menjadi bagian dari kelompok, membangun ikatan sosial, dan menciptakan rasa afiliasi. [5]. Ini mendukung kehidupan individu menjadi lebih bermakna. Menerima berbagai bentuk dukungan sosial (yaitu, dukungan emosional) dari keluarga, teman, dan orang penting lainnya membantu orang untuk menghadapi kesulitan dalam hidup mereka [5].

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor pelindung terpenting bagi mahasiswa [6]. Dukungan sosial mencakup sumber daya sosial yang individu rasakan tersedia atau yang benar-benar diberikan kepada mereka melalui hubungan yang mendukung [7]. Dukungan sosial yang dirasakan merupakan salah satu ukuran dukungan sosial yang paling umum digunakan. Ini mengacu pada persepsi seseorang mengenai ketersediaan dukungan dari orang lain, seperti teman dan keluarga, serta mencakup sifat kompleks dari dukungan sosial, termasuk sejarah hubungan dengan individu yang memberikan dukungan dan konteks lingkungannya [8].

Maslow mengidentifikasi dua bentuk kebutuhan harga diri, yaitu positif dan negatif. Harga diri yang positif dapat menghasilkan rasa percaya diri, penghargaan terhadap diri sendiri, keyakinan akan kemampuan diri, merasa berguna, dan merasa bahwa kehadirannya penting dalam dunia ini. Di sisi lain, harga diri yang negatif membuat individu melihat dirinya dengan negatif, merasa tidak berharga dan tidak berguna dalam segala hal. Hal ini dapat menghambat anak dalam membentuk hubungan dengan teman sebaya, menyebabkan mudahnya marah dan tersinggung, dan meningkatkan kemungkinan untuk melukai orang lain. Selain itu, norma kelompok juga dapat memunculkan perilaku bullying yang pada akhirnya menguatkan pola perilaku tersebut [8].

Hubungan antara harga diri dan dukungan sosial merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap resiliensi individu. Ada empat faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu harga diri,

dukungan sosial, spiritualitas atau keberagamaan, dan emosi positif. Individu dengan harga diri yang tinggi cenderung menilai situasi stres secara lebih positif, sehingga diharapkan mereka juga memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Hal yang sama berlaku untuk dukungan sosial; ketika seseorang menerima dukungan yang kuat dari teman, keluarga, atau lingkungan sekitar, tingkat resiliensi mereka juga cenderung lebih tinggi [9].

2. METODE

Pencarian literatur untuk tinjauan ini dilakukan melalui PubMed, Google Scholar, PsycINFO, dan Web of Science. Istilah utama yang termasuk dalam pencarian adalah: " social support, self-esteem, resilience ". Selain itu, dilakukan penelusuran manual pada bagian referensi publikasi yang terpilih untuk menemukan literatur tambahan yang memenuhi kriteria. Secara keseluruhan, artikel-artikel dipilih jika istilah utama tersebut tercantum dalam judul artikel, abstrak, atau kata kunci.

Literatur yang terkumpul kemudian diskrining kembali dan duplikat dihapus. Jika tidak mungkin menentukan apakah sebuah publikasi harus dimasukkan berdasarkan skrining abstrak, maka artikel lengkapnya diperiksa. Artikel berjenis *peer-reviewed* yang diterbitkan dalam bahasa Inggris saja, dan artikel yang menggambarkan temuan untuk mahasiswa semester akhir. Penelitian ini menyortir temuan literatur yang mungkin tidak mewakili seluruh bidang. Oleh karena itu, beberapa publikasi mungkin tidak termasuk dalam tinjauan ini. Namun demikian, studi ini memberikan perspektif baru dalam melihat bagaimana dukungan social dan self esteem pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi mampu dalam mengatasi, beradaptasi, dan pulih dengan cepat setelah mengalami tekanan, tantangan, atau kesulitan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berbagai studi mengaitkan resiliensi dengan faktor-faktor dalam model kepribadian Lima Besar. Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung memiliki skor tinggi dalam semua faktor kepribadian, termasuk stabilitas emosional, ekstrasversi, keterbukaan, keramahan, dan kesadaran [10].

Individu yang sangat tangguh biasanya memiliki orientasi sosial yang positif terhadap orang lain, orientasi prestasi, optimisme, dan energi positif dalam hidup serta emosi yang positif [2]. Resiliensi sering dijelaskan sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, dan pulih dari pengalaman-pengalaman yang sulit [11]. Menurut American Psychological Association (APA), resiliensi didefinisikan sebagai proses adaptasi yang baik dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau stres yang signifikan, seperti masalah dalam keluarga dan hubungan pernikahan, masalah kesehatan serius, masalah pekerjaan, dan stres keuangan. Resiliensi dipandang sebagai proses adaptasi positif yang harus mengarah pada penyesuaian yang menguntungkan [12].

Tabel 1. Daftar artikel dan temuan

No	Penulis	Judul	Subjek	Temuan
1	(Balgiu, t.t.2017)	Self-esteem, personality and resilience. Study of a students emerging adults group	192 mahasiswa berusia 19-29 tahun	Analisis korelasional dan regresi menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik antara resiliensi, harga diri, ekstrasversi dan neurotisme
2	(Friedlander dkk., 2007)	Social Support, Self-Esteem, and Stress as Predictors of Adjustment to University Among First-Year Undergraduates	115 Mahasiswa	Adanya peningkatan dalam harga diri secara keseluruhan, baik dalam aspek global, akademik, maupun sosial, dikaitkan dengan penurunan tingkat depresi dan peningkatan penyesuaian akademik dan sosial.
3	(Huang dkk., 2020)	Psychological resilience, self-acceptance, perceived social support and their associations with mental health of incarcerated offenders in China	Pelaku di Penjara	Penerimaan diri, dukungan sosial yang dirasakan, dan ketahanan merupakan faktor pelindung bagi kesehatan mental pelaku; selain itu, penerimaan diri dan ketahanan memediasi hubungan antara dukungan sosial yang dirasakan dan kesehatan mental.
4	(Marshall dkk., 2014)	Is Self-Esteem a Cause or Consequence of Social Support? A 4-Year Longitudinal Study	961 Remaja	Harga diri dengan andal memprediksi peningkatan tingkat kualitas dukungan sosial dan ukuran jaringan sepanjang waktu. Sebaliknya, model konsekuensi tidak didukung. Implikasi dari hal ini untuk membantu remaja mengembangkan struktur dukungan sosial berkualitas tinggi dibahas.
5	(Kalaitzaki dkk., 2021)	Social capital, social support and perceived stress in college students: The role of resilience and life satisfaction	403 mahasiswa sarjana Yunani	Hubungan pribadi yang berbeda dikaitkan dengan stres yang dirasakan melalui jalur yang beragam dan jalur tersebut berbeda untuk pria dan wanita. Dukungan sosial offline antara orang-orang yang terikat erat berhubungan positif dan ikatan offline berhubungan negatif dengan sumber daya batin seseorang untuk mengatasi stres, sedangkan ikatan online bermanfaat dalam mengurangi stres secara langsung.

No	Penulis	Judul	Subjek	Temuan
6	(Ozdemir, 2020)	The relationship between social intelligence, self-esteem and resilience in healthcare professionals and the affecting factors	241 profesional kesehatan	Para profesional perawatan kesehatan memiliki harga diri yang cukup dan tingkat kecerdasan dan ketahanan sosial yang baik, dan harga diri, ketahanan, dan kecerdasan sosial berkorelasi. Dapat disarankan dari hasil ini bahwa harga diri, kecerdasan sosial, dan tingkat ketahanan yang lebih tinggi pada profesional perawatan kesehatan akan membantu mereka mengatasi stres dan kelelahan.
7	(Yang dkk., 2019)	The Relationship Between Self-Control and Self-Efficacy Among Patients With Substance Use Disorders: Resilience and Self-Esteem as Mediators	298 pasien dengan gangguan penggunaan napza dari rehabilitasi Shifosi	Kontrol diri, resiliensi, dan harga diri memiliki pengaruh signifikan terhadap efikasi diri di antara pasien dengan gangguan penggunaan napza. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kontrol diri, resiliensi, dan harga diri dapat meningkatkan efikasi diri pada pasien dengan gangguan penggunaan zat.
8	(Alvina & Dewi, 2017)	Pengaruh harga diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa dengan pengalaman bullying diperguruan tinggi	180 Mahasiswa	Adanya pengaruh signifikan antara harga diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi
9.	(Lengkana dkk., 2020)	Dukungan Sosial Orang Tua dan Self-Esteem (Penelitian Terhadap Tim Kabupaten Sumedang di Ajang O2SN Jawa Barat)	Peserta O2SN Sekolah Dasar tingkat Jawa Barat	Dukungan sosial orangtua memberikan pengaruh yang besar terhadap self-esteem.

Keterlibatan orang tua tidak hanya sebatas dorongan dan dukungan yang diberikan kepada anak, tetapi juga dapat tercermin melalui contoh yang diberikan oleh orang tua. Misalnya, keaktifan orang tua dalam berolahraga dapat memotivasi partisipasi anak, sementara ketidakaktifan orang tua terhadap olahraga juga dapat berdampak pada motivasi anak untuk berpartisipasi [13]. Dengan demikian, dukungan sosial orang tua tidak hanya berupa dorongan, tetapi juga kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan kepada anak.

Untuk menghadapi stres dan perubahan dalam kehidupan remaja, penting bagi seseorang untuk memiliki kesehatan emosional yang kuat. Kesehatan emosional dibangun berdasarkan pikiran positif dan memiliki self-esteem yang sehat. Self-esteem dapat dipandang sebagai komponen penting dalam membangun gambaran diri seseorang [14].

Dalam semua penilaian yang kita buat, tidak ada yang lebih penting daripada penilaian terhadap diri sendiri. Self-esteem yang positif menjadi kebutuhan utama dalam menjalani kehidupan. "Selain masalah yang bersifat biologis, saya tidak dapat berpikir tentang kesulitan psikologis mana pun—mulai dari kecemasan dan depresi, ketakutan akan kedekatan atau kesuksesan, penyalahgunaan alkohol atau obat-obatan, ketidakmampuan mencapai prestasi di sekolah atau pekerjaan, kekerasan terhadap pasangan atau pelecehan anak, disfungsi seksual atau ketidakmatangan emosional, hingga bunuh diri atau kejahatan kekerasan—yang tidak dapat ditelusuri kembali ke self-esteem yang rendah. Dari semua penilaian yang kita berikan, tidak ada yang sepenting seperti penilaian terhadap diri sendiri. Self-esteem yang positif adalah syarat utama untuk menjalani kehidupan yang memuaskan" [15].

Self-esteem merupakan dasar dari kesehatan emosional. Ada banyak aktivitas dan informasi yang dapat membantu mentor dalam membantu anak didiknya membangun self-esteem dan mengatasi masalah yang disebabkan oleh self-esteem yang rendah. Anak dengan self-esteem yang positif dianggap memiliki kemampuan untuk menghadapi setiap tantangan. Self-esteem juga dapat menjadi sumber berbagai masalah yang dapat berdampak negatif bagi orang lain. Self-esteem merupakan hal yang sangat sensitif dan penting bagi mentor untuk mengamati anak didiknya, berbicara dengan mereka tentang perasaan mereka terhadap diri sendiri, dan membantu mereka menemukan cara untuk melihat nilai-nilai diri mereka sendiri [16].

4. KESIMPULAN

Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa harga diri dan dukungan sosial memainkan peran penting dalam pengembangan resiliensi individu. Individu dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, sedangkan individu yang menerima dukungan sosial yang baik juga memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Terdapat hubungan positif antara harga diri yang tinggi dan peningkatan resiliensi, serta antara dukungan sosial yang baik dan peningkatan resiliensi. Keduanya berkontribusi pada kemampuan individu untuk mengatasi tekanan, beradaptasi, dan pulih dengan cepat setelah mengalami kesulitan hidup.

Temuan ini memiliki beberapa implikasi praktis. Pertama, perlu diperhatikan pentingnya memperkuat harga diri individu, terutama pada populasi mahasiswa dan remaja. Mendorong harga diri yang positif dapat membantu individu menghadapi keterpurukan dan meningkatkan ketahanan mereka terhadap stres dan tekanan. Hal ini dapat dilakukan melalui pendekatan yang mendukung penghargaan diri sendiri, mendorong penerimaan tanpa syarat, dan membangun keyakinan akan kemampuan diri.

Kedua, penting untuk menciptakan lingkungan sosial yang mendukung. Dukungan sosial yang efektif, baik dari keluarga, teman, maupun lingkungan kerja, dapat membantu individu menghadapi masa-masa sulit dengan lebih baik. Pembangunan struktur dukungan sosial berkualitas tinggi perlu diperhatikan, sehingga individu merasa terhubung, didukung, dan berafiliasi dengan kelompok sosial yang memberikan dukungan positif.

Ketiga, pemahaman tentang resiliensi dan faktor-faktor yang mempengaruhinya dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan intervensi atau program yang meningkatkan resiliensi individu. Pendidikan dan pelatihan mengenai harga diri dan dukungan sosial dapat diberikan kepada mahasiswa dan individu lainnya untuk membantu mereka mengembangkan ketahanan diri yang lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang peran harga diri dan dukungan sosial dalam mengembangkan resiliensi individu. Implikasi praktis dari temuan ini dapat digunakan sebagai panduan untuk mengembangkan strategi yang mempromosikan resiliensi dan kesejahteraan psikologis individu.

REFERENCE

- [1] Steinberg, L. (1993). *Adolescence* (3rd ed). New York: McGraw-Hill. Modeling and Optimization in Science and Technologies, Springer, 2017, pp. 475–494.
- [2] Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Emotion*, 9(3), 361–368. <https://doi.org/10.1037/a0015952>.
- [3] Schwarzer, R., Knoll, N., & Rieckmann, N. (2004). Social support. In A. Kaptein J. Weinman (Eds.), *Health psychology* (pp. 158–182). Oxford, England: Blackwell.
- [4] Lin, M., Hirschfeld, G., & Margraf, J. (2019). Brief form of the Perceived Social Support Questionnaire (F-SozU K-6): Validation, norms, and cross-cultural measurement invariance in the USA, Germany, Russia, and China. *Psychological Assessment*, 31(5), 609–621.
- [5] Bloom, J. R., Stewart, S. L., Johnston, M., Banks, P., & Fobair, P. (2001). Sources of support and the physical and mental well-being of young women with breast cancer. *Social Science & Medicine*, 53(11), 1513–1524.
- [6] Tao, S., Dong, Q., Pratt, M.W. Hunsberger, B., & Pancer, S. M. (2000). Social support: Relations to coping and adjustment during the transition to university in the People's Republic of China. *Journal of Adolescent Research*, 15(1), 123–144.
- [7] Cronkite, R.C., & Moos, R. H. (1995). Life context, coping processes, and depression. In E. E. Beckman & W. R. Leber (Eds.), *Handbook of depression* (2nd ed., pp. 569–587). New York: Guilford Press.
- [8] Boyle, P., & Levin, B. (2008). *World cancer report 2008* (pp. 510–pp).
- [9] Resnick, B., Lisa P. G., & Karen A. R. (2011). *Resilience in aging; concepts, research, and outcomes*. London: Springer Science + Business Media, Inc.
- [10] Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2006). Resilience predicting psychiatric symptoms: A prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life events. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(3), 194–201. <https://doi.org/10.1002/cpp.488>.
- [11] Grotberg, E. H. (1996). The international resilience project findings from the research and the effectiveness on interventions. *The International Resilience Project: Findings from the Research and the Effectiveness of Interventions*, *Psychology and Education in the 21st Century: Proceedings of the 54th Annual Convention of the International Council of Psychologists*, 118–128.
- [12] Windle, G. (2011, May). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152–169. <https://doi.org/10.1017/S0959259810000420>
- [13] Mbong, C. F. (2017). Parental Involvement in Youth Sports and Physical Activities
- [14] Wojtas, K., Oskedra, I., Cepuch, G., & Świdarska, E. (2014). The level of negative emotions, coping with stress and social support for parents of children suffering from epilepsy. *Folia Medica Cracoviensia*, 54(1), 79–86.
- [15] Myers-Clack, S. A., & Christopher, S. E. (2001). Effectiveness of a health course at influencing preservice teachers' attitudes toward teaching health. *Journal of School Health*, 71(9), 462–466.

- [16] Mulyadi, S., Rahardjo, W., & Basuki, A. H. (2016). The role of parent-child relationship, self-esteem, academic self-efficacy to academic stress. *Procedia-social and behavioral sciences*, 217, 603-608.