

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *SELF EFFICACY* MAHASISWA

Onik Wahyu Utami *¹

Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
202110515256@mhs.ubharajaya.ac.id

Hening Tyas Arrido

Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
202110515268@mhs.ubharajaya.ac.id

Rogers Clinton Pittor

Fakultas psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
202110515261@mhs.ubharajaya.ac.id

Rijal Abdilah

Fakultas psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Rijal.abdillah@dsn.ubharajaya.ac.id

ABSTRACT

This research aims to analyze the relationship between social support and self-efficacy in students. Social support, which includes emotional, instrumental, informational, and reward support, is considered an important factor that can influence an individual's self-confidence in achieving academic and personal goals. Self-efficacy, or belief in one's ability to complete tasks and achieve goals, is a crucial aspect in student academic success. This research uses quantitative methods by distributing questionnaires to a number of students from various departments at a university. The results of the analysis show that there is a significant positive relationship between social support and self-efficacy. Students who receive high levels of social support tend to have higher levels of self-efficacy. These findings underscore the importance of a supportive social environment in increasing students' self-confidence to achieve academic success and personal well-being. This research suggests that educational institutions strengthen social support programs to help increase student self-efficacy.

Keywords: Social Support, Self Efficacy.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dengan *self-efficacy* pada mahasiswa. Dukungan sosial, yang meliputi dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan, dianggap sebagai faktor penting yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu dalam mencapai tujuan akademik dan pribadi. *Self-efficacy*, atau keyakinan akan kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan, merupakan aspek krusial dalam keberhasilan akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner kepada sejumlah mahasiswa dari berbagai jurusan di sebuah universitas. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan *self-efficacy*. Mahasiswa yang menerima dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi. Temuan ini menggaris bawahi pentingnya lingkungan sosial yang mendukung dalam meningkatkan keyakinan diri mahasiswa untuk mencapai kesuksesan akademik dan

¹ Korespondensi Penulis.

kesejahteraan pribadi. Penelitian ini menyarankan agar institusi pendidikan memperkuat program-program dukungan sosial untuk membantu meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa.
Kata Kunci : Dukungan sosial, *Self efficacy*

PENDAHULUAN

Sumber daya manusia yang unggul dan berkualitas di masa mendatang sangat dipengaruhi oleh dunia pendidikan. Seseorang dapat memperoleh pendidikan secara mandiri melalui jalur pendidikan formal atau informal. salah satu lokasi untuk Mendapatkan pendidikan secara formal adalah perguruan tinggi, yang merupakan pendidikan lanjutan bagi siswa setelah selesai sekolah menengah atau sederajat. Peserta didik yang menyelesaikan sekolah menengah kemudian melanjutkan ke perguruan tinggi disebut dengan predikat mahasiswa (Oktariani et al., 2020)

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dalam menuntut ilmu di universitas. universitas sebagai lembaga pendidikan tertinggi diharapkan mampu menghasilkan lulusan yang berkualitas dan profesional di bidangnya. Mahasiswa dididik untuk menjadi sumber daya manusia yang mampu menghadapi persaingan di seluruh dunia. Dalam dunia kerja yang semakin kompetitif, menjadi bagian penting bagi mahasiswa untuk mencapai potensi. Berbagai tugas akademik dan non-akademik diperlukan agar mahasiswa memahami kemampuannya dan mengembangkan kemampuan yang dimiliki secara optimal (Riskia & Dewi, 2017)

Mahasiswa harus sangat percaya diri karena perguruan tinggi ingin menghasilkan lulusan terbaik. Keyakinan diri yang luar biasa ini berhubungan dengan pemahaman mahasiswa tentang kemampuan yang dimiliki dan keyakinan bahwa seseorang mampu memenuhi semua tuntutan tersebut dengan cara terbaik dan paling efektif. Keyakinan diri sangat penting bagi mahasiswa. Keyakinan diri mahasiswa mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Pada kenyataannya, beberapa mahasiswa tidak memiliki pemahaman yang baik tentang kemampuannya atau kurangnya keyakinan bahwa dirinya mampu mengatasi berbagai tugas dan kesulitan menyebabkan mahasiswa kurang berusaha dan menyelesaikan tugas dengan buruk, padahal seharusnya melakukan yang terbaik.

Salah satu tantangan yang dihadapi mahasiswa sangat berbeda. Sebagian besar mahasiswa setuju bahwa tugas perkuliahan adalah salah satu tantangan yang sering dihadapi orang. kesulitan ini dilihat secara berbeda oleh setiap mahasiswa. Beberapa mahasiswa menganggapnya sebagai tantangan, sementara yang lain menganggapnya sebagai hambatan. Setiap orang menilai kemampuannya sendiri, yang berdampak pada perbedaan persepsi tersebut.

Self-efficacy adalah keyakinan seseorang dalam kemampuan mereka untuk mengatur dan melakukan sejumlah tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. mahasiswa yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan lebih mudah dalam menyelesaikan masalah atau tugas, sedangkan mahasiswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan kesulitan dalam menyelesaikan masalah atau tugas. Efikasi diri atau kepercayaan diri mahasiswa sangat penting karena yakin akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, yang mempengaruhi perilaku selanjutnya untuk menyelesaikan tugas tersebut (Lastary & Rahayu, 2018)

Mahasiswa dengan dukungan sosial tinggi akan mampu mengatur dan mengontrol kecemasan dalam menghadapi masalah atau tugas Sedangkan mahasiswa dengan dukungan sosial rendah cenderung tidak mampu mengatur dan mengontrol kecemasan dalam menghadapi masalah pada dirinya (Kasyfillah & Susilarini, 2021)

- **Research Gap**

Penelitian terdahulu dimasukkan antara lain untuk menganalisis dan menyempurnakan penelitian pembahasan serta membedakannya dengan penelitian yang ada saat ini. Ini adalah bagian di mana peneliti menguraikan berbagai temuan yang berkaitan dengan topik yang ingin dipelajari. Kemudian, membuat ringkasan dari penelitian yang telah dilakukan. Selanjutnya adalah penelitian sebelumnya yang terkait dengan topik yang dibahas oleh peneliti.

1. Penelitian dengan judul "*Hubungan dukungan sosial dengan efikasi diri pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya angkatan 2015*" diteliti oleh fatma riskia dan damajanti kusuma dewi pada tahun 2014 merupakan penelitian yang mengkaji bagaimana dukungan sosial mempengaruhi tingkat efikasi diri mahasiswa angkatan 2015 di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. Dengan menggunakan metode kuantitatif, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan efikasi diri, semakin banyak dukungan sosial yang diberikan maka semakin tinggi efikasi diri, dan semakin sedikit dukungan sosial maka semakin rendah efikasi diri. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diberikan dalam bentuk dukungan apresiasi mempunyai korelasi yang cukup kuat dengan skor *self- efficacy* dibandingkan dengan jenis dukungan lainnya.
2. Penelitian dengan judul "*dukungan sosial teman sebaya dengan self efficacy dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa*" diteliti oleh imam hanapi dan ivan agung pada tahun 2018. Penelitian ini mengkaji tentang Salah satu kendala yang dihadapi mahasiswa adalah menyelesaikan skripsi tepat waktu. Penelitian ini bertujuan untuk memperjelas hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri. subjek penelitian adalah mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Islam Nasional Sultan Sharif Kassim Provinsi Riau yang berjumlah 122 orang. Data penelitian ini diperoleh dengan menggunakan Skala Dukungan Sosial Sebaya dan Skala Efikasi Diri. Berdasarkan hasil analisis korelasi product moment yang dilakukan, dukungan sosial dari teman sebaya berkorelasi dengan efikasi diri dalam menyelesaikan skripsi dengan koefisien korelasi sebesar 0,538 nilai signifikan $p = 0,000$ (0,000). Sebaliknya, ketika mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau menulis skripsi, semakin rendah dukungan sosial mahasiswa lain maka semakin rendah efikasi diri yang dimilikinya.
3. Penelitian dengan judul *hubungan antara self efficacy dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan widya husada medan* yang diteliti oleh herni misnita mengatakan bahwa Siswa yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi lebih gigih dalam mengerjakan tugas, merasa lebih bahagia, dan lebih sedikit mengeluh. Dan ketika ditemui kendala, siswa menyikapinya dengan positif. Artinya kegagalan yang dialaminya disebabkan oleh pembelajaran yang kurang optimal. Oleh karena itu, wajar jika hasilnya kurang memuaskan. Upaya mereka didasari oleh rasa percaya diri yang tinggi, sehingga memberikan perasaan kepada siswa bahwa usahanya pasti akan membuahkan hasil yang positif (Misnita, 2016)

- **Tujuan Penelitian berbasis Kebaruan (*Novelty*)**

Penelitian ini merupakan pengembangan dari penelitian-penelitian terdahulu. Perbedaan penelitian ini adalah Penelitian ini berfokus pada hubungan antara dukungan sosial dengan efikasi diri pada mahasiswa yang mengalami masalah belajar selama berada di universitas. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini mengambil sampel mahasiswa dari seluruh jurusan di universitas tersebut, bukan hanya satu jurusan saja. peneliti menggunakan variabel yang sama yaitu dukungan sosial dan efikasi diri sebagai variabel dalam penelitiannya. Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri seseorang meliputi keberhasilan kinerja, pengalaman orang lain, persuasi verbal, dorongan emosional, serta keadaan dan reaksi psikologis. Salah satu faktor yang mempengaruhi efikasi diri adalah persuasi verbal.

Persuasi verbal dapat dicapai melalui dukungan sosial. Persuasi verbal bertujuan untuk meyakinkan orang lain bahwa individu memiliki keterampilan yang memadai untuk mencapai apa yang diinginkan. Menurut (Bandura, 1986) individu yang dibimbing menerima nasihat, bimbingan, dan bimbingan untuk meningkatkan kompetensi keterampilan yang dimilikinya sehingga orang tersebut dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Orang yang pandai persuasi verbal cenderung ragu ketika menghadapi kesulitan dan berusaha lebih keras dibandingkan orang yang hanya memikirkan kekurangannya sendiri.

Berdasarkan pernyataan di atas, peneliti berhipotesis bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan efikasi diri mahasiswa Oleh karena itu, peneliti akan menyelidiki hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri pada mahasiswa.

LANDASAN TEORI

Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah pendapat orang lain yang memberi tahu bahwa individu butuh kasih sayang, perhatian, dihargai, dihormati, dan terlibat. Definisi lainya menyebutkan bahwa dukungan sosial adalah kehadiran, keinginan dan perhatian orang, yang dapat disebabkan oleh kepuasan dan cinta (Omnihara et al., 2019). Dukungan sosial mengacu pada penyediaan sumber daya psikologis dan material dengan maksud membantu penerima untuk mengatasi stress (Andi, n.d.). dukungan sosial yaitu suatu bentuk sumber daya diberikan orang lain kepada seseorang, yang akan pengaruhi kesejahteraannya (Harefa & Rozali, 2020).

Faktor-Faktor dukungan sosial

- a) Perubahan sosial
adalah hubungan antara pengetahuan, perilaku sosial, pelayanan, dan cinta. Keseimbangan akan perubahan menciptakan kondisi yang memuaskan bagi hubungan interpersonal. Pertukaran pengalaman ini membuat orang lebih percaya diri dengan apa yang diberikan orang lain.
- b) Empati
yaitu melibatkan menghargai emosi dan mendorong perilaku untuk membantu orang lain merasa terluka, sehingga mengurangi rasa sakit serta menumbuhkan kebahagiaan lainnya.
- c) Nilai sosial dan norma

yaitu proses pengembangan orang-orang berbagi norma sosial dan nilai-nilai lingkungan sebagai bagian dari pengalaman mereka. Nilai ini membantu seseorang memenuhi kewajiban hidupnya. Lingkungan sosial, individu didorong untuk membantu orang lain meningkatkan kehidupan sosialnya (Kurniawati et al., 2018)

Jenis-Jenis dukungan sosial

- 1) Dukungan emosional adalah dukungan yang diberikan kepada seseorang untuk membantu mereka mengatasi masalah atau emosi negatif
- 2) Dukungan Instrumental
Dukungan instrumental pada dasarnya adalah dukungan fisik dan praktis. Dukungan ini biasanya mencakup bantuan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari seperti bantuan untuk makan, mencuci pakaian, dan aktivitas sehari-hari lainnya. Dukungan instrumental ini sangat penting bagi orang-orang yang mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari karena keterbatasan fisik atau kesehatan.
- 3) Dukungan Informasi
Dukungan informasional adalah bantuan dalam bentuk informasi atau nasihat. Dukungan ini sering kali mencakup informasi tentang sumber daya yang dapat membantu mengatasi masalah yang dihadapi, saran praktis, atau informasi tentang cara mengatasi masalah yang dihadapi. Katherine Jackson, seorang psikolog klinis di *State University of New York* dan direktur *Disaster Mental Health Institute*, Dukungan informasi dapat membantu individu mengatasi masalah yang mereka hadapi, memberi mereka informasi yang mereka butuhkan, dan membantu mereka merencanakan langkah selanjutnya.
- 4) Dukungan Komunitas
Dukungan komunitas adalah dukungan yang diberikan oleh kelompok atau komunitas di sekitar individu.
- 5) Dukungan spiritual
Dukungan spiritual adalah dukungan yang berhubungan dengan keyakinan dan nilai spiritual seseorang.
- 6) Dukungan Profesional
Dukungan profesional adalah bantuan yang diberikan oleh seorang ahli di bidang tertentu, seperti psikolog, psikiater, atau konselor. Dukungan ini sering kali mencakup terapi, konseling, atau bantuan medis untuk mengatasi masalah kesehatan mental atau fisik (Irdyandiwa & Maksum, 2019)

Self Efficacy

Eikasi diri adalah penilaian keyakinan seseorang mengenai seberapa baik dia dapat melakukan suatu perilaku yang diperlukan dalam kaitannya dengan situasi di masa depan (Bandura, 1997). Feist menyatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya yang dijadikan landasan dalam melakukan aktivitas untuk mencapai hasil (Feist & J. Feist, 2014).

Aspek-aspek self efficacy

Efikasi diri bersifat spesifik pada tugas atau situasi yang dihadapi, dengan individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi pada satu tugas atau situasi, atau tugas tertentu, namun rendah kepercayaan diri pada tugas atau situasi lain. Efikasi diri bergantung pada konteks, dan maknanya

bergantung pada konteks masing-masing. Secara umum, efikasi diri merupakan suatu tampilan yang baik, yang berkaitan erat dengan keyakinan. (Bandura, 1997) berpendapat bahwa efikasi diri seseorang dapat dilihat dalam tiga cara Dimensi:

1. tingkatan (*level*)

kemampuan individu dalam kaitannya dengan tugas masing-masing. Efisiensi pribadi melakukan tugas dengan tingkat kesulitan berbeda sebanyak Orang mempunyai efikasi diri yang tinggi terhadap tugas yang sederhana dan mudah, orang bertanggung jawab terhadap tugas yang kompleks, dan orang mempunyai kompetensi yang tinggi. Seseorang dengan rasa efikasi diri yang tinggi cenderung memilih tugas yang tingkat kesulitannya lebih tinggi sesuai dengan kemampuannya.

2. keluasaan (*generality*)

Yang dimaksud dengan ketahanan dan keuletan seseorang dalam menyelesaikan permasalahan. Dimensi ini mengacu pada pengetahuan individu tentang suatu bidang studi atau tugas pekerjaan. Individu mungkin melaporkan memiliki efikasi diri yang kuat dalam berbagai aktivitas atau terbatas pada area fungsi tertentu saja. Orang Efikasi Diri Yang Tinggi mampu menguasai banyak bidang secara bersamaan dan menyelesaikan tugas ini. Orang dengan efikasi diri rendah hanya menguasai beberapa bidang yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas.

3. Kekuatan (*strength*)

menunjukkan apakah efikasi diri dipertahankan dalam berbagai jenis aktivitas dan situasi dan mengacu pada penilaian kepercayaan diri berdasarkan keseluruhan tugas aktivitas yang dilakukan. Dimensi ketiga ini berfokus pada kekuatan dan stabilitas keyakinan individu. Efikasi diri menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan individu akan membuahkan hasil yang sesuai dengan harapan individu tersebut. Efikasi diri adalah dasar dari usaha yang besar, bahkan ketika menghadapi rintangan. Tingkat efikasi diri yang tinggi sangat penting bagi mahasiswa karena mempengaruhi kesejahteraan subjektifnya. Siswa dengan efikasi diri yang tinggi mempunyai rasa percaya diri yang kuat dalam menghadapi permasalahan dan bersemangat untuk maju dalam kehidupannya. Keyakinan ini merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif dan kepribadian seseorang.

Sumber pembentukan *self efficacy*

Berdasarkan teori efikasi diri, Bandura (1997: 80-115) menyatakan: Efikasi diri pribadi diperoleh, dikembangkan, atau diwariskan melalui satu atau kombinasi empat sumber:

1. Pengalaman penguasaan (*Mastery experience*)

Cara paling efektif untuk menciptakan rasa efikasi diri yang kuat adalah melalui pengalaman penguasaan. Kesuksesan yang diraih menjadi untuk membangun keyakinan yang kuat akan rasa percaya diri. Kegagalan memang melemahkan, terutama jika terjadi sebelum keyakinan tentang diri terbentuk.

2. Pengalaman perwakilan (*Vicarious experience*)

Vicarious Experience Cara kedua untuk menciptakan dan memperkuat efikasi diri adalah melalui pengalaman tak terduga yang diberikan oleh model sosial (*vicarious experience*). Efikasi diri seseorang meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain yang memiliki

kemampuan serupa dengan dirinya. Sebaliknya, ketika melihat orang-orang dengan kemampuan serupa gagal, efikasi diri akan menurun. Kesan yang tercipta dengan mencontohkan efikasi diri sangat dipengaruhi oleh kesamaan kemampuan orang lain dan diri sendiri. Semakin banyak maka semakin tinggi kemiripan modelnya dan semakin besar pula pengaruh model terhadap efikasi diri pengamat.

3. Persuasi verbal (*Verbal persuasion*)

Persuasi Verbal Cara memperkuat efikasi diri yang ketiga adalah persuasi verbal. Persuasi verbal berkaitan dengan dorongan atau dorongan yang diterima seseorang dari lingkungan sosialnya berupa penilaian dan argumentasi verbal yang melibatkan tindakan orang lain, baik disengaja maupun tidak disengaja secara fisik. Individu diberikan keyakinan atau sugesti agar yakin bahwa dirinya mampu mengatasi masalah yang dihadapinya. Persuasi verbal ini dapat mendorong individu untuk bekerja lebih keras untuk mencapai tujuan dan kesuksesannya. Sumber Informasi yang Dapat Dipercaya Semakin dapat dipercaya suatu sumber, semakin besar efikasi diri yang dimilikinya. Persuasi verbal juga akan semakin mempengaruhi efikasi diri.

4. Keadaan somatik dan emosional (*Somatic and emotional state*)

individu mengandalkan keadaan fisik dan emosional ketika mengevaluasi kemampuannya. Reaksi stres dan ketegangan dipandang sebagai tanda kinerja buruk, sehingga mengurangi efikasi diri. Dalam aktivitas yang membutuhkan kekuatan dan daya tahan, orang menilai kelelahan dan nyeri sebagai tanda kelemahan. Dalam hal ini, yang penting bukanlah reaksi fisik dan emosional, melainkan bagaimana seseorang memandang dan menafsirkan keadaan fisik dan emosionalnya. Orang yang percaya diri dengan keadaan mental dan fisiknya mempunyai efikasi diri yang tinggi, sedangkan orang yang meragukan keadaannya mempunyai efikasi diri yang rendah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan ilmiah yang bertujuan untuk menunjukkan hubungan antara dua variabel, menguji teori, dan menemukan generalisasi yang mempunyai nilai prediktif. Metode korelasi merupakan suatu teknik yang digunakan dalam penelitian untuk mengetahui ada tidaknya korelasi antara dua variabel (Sugiyono, 2016). Penelitian ini menggunakan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri. Hubungan antar variabel dinyatakan dengan indeks yang disebut koefisien korelasi. Koefisien korelasi dapat digunakan untuk menguji hipotesis tentang hubungan antar variabel atau untuk menunjukkan besarnya hubungan antara dua variabel (Juliansyah Noor, 2016)

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini dikategorikan menjadi dua jenis yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan perubahan atau munculnya variabel terikat, sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau akibat dari adanya variabel bebas.

Berdasarkan penjelasan pada pertanyaan di atas, maka variabel independen dan dependen dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Bebas (X) : Dukungan Sosial
2. Variabel Terikat (Y) : *Self Efficacy*

Populasi

Populasi adalah wilayah umum dari subjek yang ditentukan jumlah dan ciri-ciri tertentu yang menjadi bahan kajian peneliti dan penarikan kesimpulannya. Populasi bukan sekedar jumlah subjek yang diteliti, tetapi mencakup seluruh sifat dan sifat yang dimiliki bidang tersebut. Penelitian ini melibatkan seluruh mahasiswa dari berbagai jurusan di universitas tersebut.

Sampel

Sampel adalah sebagian dari suatu populasi (Azwar, 2017). Sedangkan menurut (Arikunto, 1983) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Jika jumlah subjek kurang dari 100 sebaiknya semua orang dimasukkan sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sampel penelitian ini diambil dari populasi sebanyak 60 orang. Sampel pada penelitian ini kurang dari 100 orang, sehingga seluruhnya 60 orang yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sampel.

Pengumpulan data

Pengumpulan data yang digunakan untuk mengungkap hubungan dukungan sosial dan self efficacy ini diungkap dengan menggunakan skala ukur. skala ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Skala dukungan sosial

Skala yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial dari subjek penelitian adalah skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh sarafino (2006), yaitu dukungan penghargaan, dukungan emosi, dukungan instrumental dan dukungan informasi.

2. Skala self efficacy

Skala yang digunakan untuk mengukur self efficacy dari subjek penelitian adalah skala yang telah disusun berdasarkan aspek-aspek self efficacy yang dikemukakan oleh (Bandura, 1997) adapun aspek-aspek dari self efficacy tersebut yaitu level, generalisasi dan kekuatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan sebagai salah satu uji asumsi dalam penelitian ini. Penelitian ini melakukan uji normalitas dengan menggunakan JASP 0.18.3.0. Jika p value >0,05, maka data dapat dikatakan normal.

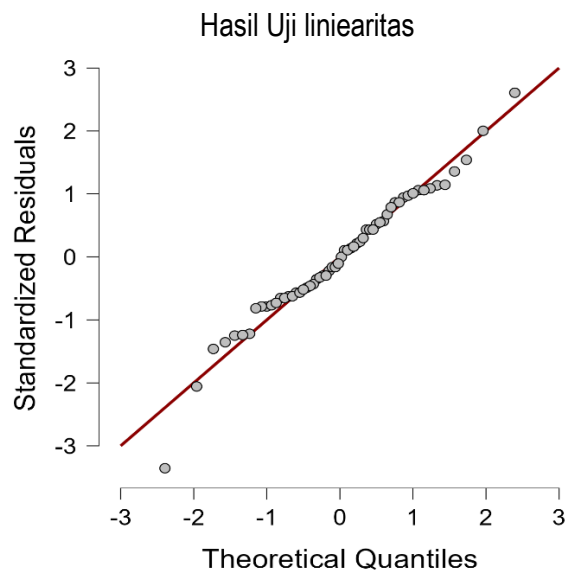
Tabel Uji Normalitas Shapiro-Wilk

	Dukungan sosial	Self efficacy
Valid	60	60
Mean	28.050	27.567
Std. Deviation	3.899	3.788
Shapiro-Wilk	0.975	0.978
P-value of Shapiro-Wilk	0.244	0.368

Berdasarkan hasil uji normalitas, kedua variabel penelitian, yakni pada variabel dukungan sosial dan *self efficacy* memiliki nilai p of Shapiro-Wilk sebesar 0,0244 dan 0,368. Angka tersebut menunjukkan nilai p lebih dari 0,05. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki distribusi data yang normal.

2. Uji linearitas

Uji asumsi selanjutnya dilakukan dengan uji linearitas melalui JASP 0.18.3.0. uji linearitas ditampilkan dalam bentuk gambar standar residual Q-Q Plot dan digunakan untuk melihat pola hubungan antar dua variabel. Jika titik dua data memiliki pola cenderung mengelompok di sekitar garis lurus, maka dapat dikatakan kedua variabel memiliki hubungan linear yang positif (Gravetter & Forzano, 2018)



Gambar di atas menunjukkan hasil uji linearitas pada variabel dukungan sosial dan *self efficacy*. Gambar tersebut menunjukkan bahwa titik-titik data cukup menyebar di sepanjang garis diagonal. Oleh karena itu, uji linearitas dapat dikatakan terpenuhi. Kedua variabel penelitian ini dapat dikatakan memiliki hubungan yang cukup linear karena terdapat beberapa data yang cukup tersebar sedikit jauh dari garis diagonal. Maka dari itu, uji asumsi terkait linearitas tersebut memiliki hubungan yang positif.

Ketika uji asumsi sudah terpenuhi dengan data normal, maka data sudah bisa diuji korelasi dengan analisis pearson product moment. Setelah dilakukan uji korelasi menggunakan bantuan JASP 0.18.3.0 didapatkan hasil signifikan (p) sebesar .001 dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0.465. Hal ini berada pada kategori sedang antara dukungan sosial dengan *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa, dan menunjukkan hubungan positif.

Tabel Hasil Uji Korelasi Pearson

	Pearson's r	p
Self efficacy - Dukungan sosial	0.465	< .001

PEMBAHASAN

Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *self efficacy* mahasiswa. Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hubungan antara kedua variabel tersebut memiliki kriteria sedang Artinya, secara umum mahasiswa telah memiliki keyakinan akan kemampuannya pada dirinya, namun keyakinan tersebut belum cukup kuat dan masih bisa untuk ditingkatkan. mahasiswa telah memiliki kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi masalah dan berusaha mengatasinya, akan tetapi kemampuan yang dimiliki belum maksimal dan masih perlu disempurnakan.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa antara variabel dukungan sosial dan *self efficacy* pada mahasiswa memiliki hubungan yang sangat signifikan, hal ini sejalan dengan penelitian (Nuraini,2021) diperoleh hasil uji hipotesis data yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan secara signifikan dukungan sosial dengan penyesuaian *self efficacy*.

Mahasiswa memiliki dukungan sosial yang termasuk dalam kriteria sedang. Sehingga dapat diartikan bahwa secara keseluruhan mahasiswa telah mendapatkan dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan kelompok dari orang terdekatnya, namun dukungan tersebut belum cukup kuat untuk dapat membantu mahasiswa bertahan dalam situasi sulit dan menyelesaikan masalah yang dialami. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi juga *self efficacy* pada mahasiswa begitu juga sebaliknya (Antara et al., 2021)

Mahasiswa memiliki lingkungan kehidupan sosial masing-masing dalam hidupnya, dari interaksi dengan lingkungan sosial tersebut, mahasiswa bisa mendapatkan dukungan sosial seperti dukungan emosi, dukungan informasi, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan jaringan sosial. Dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya.dukungan sosial dapat berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, ataupun materi yang di dapat dari hubungan sosial akrab yang dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai sehingga memunculkan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki, yang akan menentukan besar kecilnya usaha yang akan dikerahkan seorang mahasiswa (Tadjri et al., 2014)

Mahasiswa dalam menyelesaikan kuliahnya tidak hanya tergantung pada motivasi, minat, dan persiapannya serta kemampuan kerjanya secara mandiri tetapi juga pada integrasi dan dukungan sosial, kesempatan kerja, dukungan finansial, pengaturan kehidupan yang tepat, kualitas interaksi sosial dan akademis serta kesesuaian apa yang perguruan tinggi tawarkan dan apa yang mahasiswa butuhkan (Tuaputimain & Tutupary, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan *self efficacy* mahasiswa. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi pula efikasi diri. Sebaliknya, semakin rendah tingkat dukungan sosial, semakin rendah pula efikasi diri pada mahasiswa.

Penelitian ini juga menekankan pentingnya membangun jaringan dukungan sosial yang kuat bagi mahasiswa untuk membantu mengembangkan *self efficacy* yang tinggi, yang pada gilirannya dapat mendukung kesuksesan akademis dan pribadi mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi, Y. (n.d.). *Prodi manajemen*. 17–31.
- Antara, H., Efficacy, S., & Dukungan, D. A. N. (2021). *No Title*. 8, 12–25.
- Arikunto, S. (1983). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. PT. Bina Aksara, Jakarta.
<https://books.google.co.id/books?id=6PKbAQAACAAJ>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Pustaka Pelajar.
<https://books.google.co.id/books?id=9PjYzwEACAAJ>
- Bandura, A. (1986). *social foundations of thought and action : A social Cognitive theory*.
- Bandura, A. (1997a). *Guide For Constructing Self-efficacy Scales*.
- Bandura, A. (1997b). *self efficacy : the exercise of control* (christine (ed.)).
- Dr. Juliansyah Noor, S. E. M. M. (2016). *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi & Karya Ilmiah*. Kencana Prenada Media Group. <https://books.google.co.id/books?id=VnA-DwAAQBAJ>
- Feist & J. Feist. (2014). *teori kepribadian*.
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. A. B. (2018). *Research Methods for the Behavioral Sciences*. Cengage Learning. <https://books.google.co.id/books?id=c69EDwAAQBAJ>
- Harefa, P. P. P., & Rozali, Y. A. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap konsep diri pada remaja korban bullying. *JCA Psikologi*, 1(1), 1–8.
- Irdyandiwa, D., & Maksum, A. (2019). Hubungan aktivitas fisik dengan prestasi akademik santri pondok pesantren X di kabupaten bogor. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 07(03), 57–60.
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjg66T02f-EAxV9V2wGHdvaCdcQFnoECckQAQ&url=https%3A%2F%2Fjournal.unesa.ac.id%2Findex.php%2Fjurnal-pendidikan-jasmani%2Farticle%2Fview%2F29433%2F26956&usg=AOvVaw1KqjRMj>
- Kasyfillah, A. M., & Susilarini, T. (2021). ... Antara Dukungan Sosial Orangtua dan Self Efficacy Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi *-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial ...*, 5(3), 69–75. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/download/1473/1197>
- Kurniawati, Y., Faizah, F., & Rahma, U. (2018). Dukungan Sosial Dan Empati Pada Siswa Berkebutuhan Khusus Berdasar Jenjang Sekolah Menengah Dan Perguruan Tinggi. *Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 14(2), 200. <https://doi.org/10.32528/ins.v14i2.1393>
- Lastary, L. D., & Rahayu, A. (2018). *Hubungan dukungan sosial dan self efficacy Dengan Prokastinasi Akademik mahasiswa perantau yang berkuliah di jakarta*. 2(2), 17–23.
- Misnita, H. (2016). *HUBUNGAN SELF EFFICACY DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA HUSADA MEDAN*. 2(2), 94–101.
- Nuraini, A. G. (2021). Penyesuaian diri pada mahasiswa baru: Bagaimana peran efikasi diri dan dukungan sosial ? *Universitas*, 2(02), 136–144.
- Oktariani, O., Munir, A., & Aziz, A. (2020). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1), 26–33. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v2i1.284>
- Omnihara, H. W., Marpaung, W., & Mirza, R. (2019). Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Dukungan Sosial Pada Penyandang Tuna Netra. *Psycho Idea*, 17(2), 114. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v17i2.4175>
- Riskia, F., & Dewi, D. K. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Self Efficacy Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya Angkatan Tahun 2015.

- Character: Jurnal Psikolog Pendidikan.*, 4(1), 1–7.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Prenada Media. <https://books.google.co.id/books?id=uTbMDwAAQBAJ>
- Tadjri, I., Kurniawan, K., & Artikel, I. (2014). *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*. 3(1), 43–48.
- Tuaputimain, H., & Tutupary, V. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Tangkoleh Putai*, 18(2), 145–159. <https://doi.org/10.37196/tp.v18i2.81>