

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dinamika kehidupan dengan bermacam perubahannya membuat hidup semakin penuh tantangan dan tekanan. Menurut survei dari *Alvara Research Center* melalui wawancara tatap muka terhadap 1.529 responden pada Maret 2022, 68,3% generasi muda merasakan stres dan cemas. Angka tersebut lebih banyak dibanding kelompok generasi yang lebih tua dengan 55,6%.<sup>1</sup> Saat ini, anak-anak bangsa dihadapkan pada banyak bahaya, seperti pelecehan, kemiskinan, penyakit pandemi, perang, ketidakadilan, perpisahan orang tua, penyakit mental, terorisme, bencana alam, serta masalah lingkungan dan sosial lainnya yang secara psikologis telah berdampak merugikan pada mereka.<sup>2</sup>

Faktor protektif terhadap keadaan psikologis yang merugikan tersebut adalah resiliensi.<sup>3</sup> Resiliensi dipahami sebagai kemampuan psikologis seseorang untuk beradaptasi dengan stres yang signifikan, kesulitan dan trauma.<sup>4</sup> Resiliensi dapat dipahami lebih lanjut sebagai kemampuan individu untuk mencapai,

---

<sup>1</sup> Hasanuddin Ali, "Gen Z: Millennial 2.0? Perbedaan Karakter dan Perilakunya," *Alvara Strategi Indonesia*, Juni 2022.

<sup>2</sup> Shima Gadari, Jamileh Farokhzadian, dan Parvin Mangolian shahrbabaki, "Effectiveness of Resilience Training on Social *Self efficacy* of the Elementary School Girls during COVID-19 Outbreak," *Clinical Child Psychology and Psychiatry* 27, no. 1 (Januari 2022): 308–19, <https://doi.org/10.1177/13591045211056504>.

<sup>3</sup> "Resilience in Adult Health Science Revisited—A Narrative Review Synthesis of Process-Oriented Approaches - PMC," diakses 17 Agustus 2022, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8210849/>.

<sup>4</sup> Isaac R. Galatzer-Levy, Sandy H. Huang, dan George A. Bonanno, "Trajectories of Resilience and Dysfunction Following Potential Trauma: A Review and Statistical Evaluation," *Clinical Psychology Review* 63 (Juli 2018): 41–55, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.05.008>.

mempertahankan, atau mendapatkan kembali tingkat kesehatan fisik atau emosional setelah mengalami rasa sakit.<sup>5</sup>

Para ahli seperti Michael Ungar, Cleveland, Reivich dan Shatte bahkan menyebutkan bahwa resiliensi adalah salah satu kemampuan dasar individu di abad ke-21. Individu dengan skor tinggi pada resiliensi lebih mampu menangani peristiwa kehidupan besar dan stres kronis. Selain itu, resiliensi membantu individu untuk membangun keseimbangan yang stabil dalam situasi stres, karena mereka pulih lebih cepat dari stres dan cedera.<sup>6</sup> Dibandingkan dengan orang yang memiliki resiliensi rendah, individu yang memiliki resiliensi tinggi memiliki kinerja yang lebih baik dalam menghadapi peristiwa yang mengancam keselamatan<sup>7</sup> dan berhasil mengatasi situasi yang menekan. Orang yang resilien memiliki skor yang lebih tinggi untuk harga diri, *self efficacy*, hubungan interpersonal yang stabil, dan pemecahan masalah yang efisien.<sup>8</sup>

Resiliensi adalah sebuah konstruk psikologi positif yang berarti proses beradaptasi dengan baik dalam menghadapi stresor, dan seseorang dapat mengatasi masalah dengan keterampilan suportif dan adaptif dan pulih dari kesulitan.<sup>9</sup> Benard

---

<sup>5</sup> Cindy A. Kermott dkk., "Is Higher Resilience Predictive of Lower Stress and Better Mental Health among Corporate Executives?," ed. oleh Kenji Hashimoto, *PLOS ONE* 14, no. 6 (11 Juni 2019): e0218092, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218092>.

<sup>6</sup> Félix Zurita-Ortega dkk., "Relationship of Resilience, Anxiety and Injuries in Footballers: Structural Equations Analysis," *PLOS ONE* 13, no. 11 (26 November 2018): e0207860, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207860>.

<sup>7</sup> Alia J. Crum dkk., "The Role of Stress Mindset in Shaping Cognitive, Emotional, and Physiological Responses to Challenging and Threatening Stress," *Anxiety, Stress, and Coping* 30, no. 4 (Juli 2017): 379–95, <https://doi.org/10.1080/10615806.2016.1275585>.

<sup>8</sup> Frode Voll Mjelde dkk., "Military teams—A demand for resilience," *Work: Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation* 54, no. 2 (2016): 283–94, <https://doi.org/10.3233/WOR-162298>.

<sup>9</sup> Michael Ungar, "The Social Ecology of Resilience: Addressing Contextual and Cultural Ambiguity of a Nascent Construct.," *American Journal of Orthopsychiatry* 81, no. 1 (Januari 2011): 1–17, <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>.

menyatakan bahwa anak yang resilien memiliki karakteristik seperti ketegasan, kesadaran diri, harga diri, pemecahan masalah, empati, kemampuan bertindak, *self efficacy*, dan pemikiran kritis. Saat ini, resiliensi telah menerima begitu banyak perhatian di masyarakat dan sekolah sehingga menjadi metode pendidikan yang banyak digunakan.<sup>10</sup>

Pelatihan resiliensi telah digunakan untuk memperbaiki gangguan mental dalam beberapa tahun terakhir.<sup>11</sup> Para peneliti telah mengklaim bahwa orang dapat belajar bagaimana mengatasi stres dan tantangan dengan pelatihan resiliensi.<sup>12</sup> Banyak penelitian telah melakukan pelatihan resiliensi dalam berbagai situasi. Berkaitan dengan hal tersebut, penelitian oleh Akbari pada tahun 2017, menyebutkan dengan mempelajari pengaruh pelatihan resiliensi terhadap masalah perilaku agresif dan perasaan bahagia pada mahasiswa keperawatan, menunjukkan bahwa pelatihan resiliensi dapat efektif dalam mengurangi agresi dan meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa.<sup>13</sup>

Dalam Islam, seorang Muslim harus memiliki optimisme dan keyakinan bahwa dirinya dapat melalui berbagai macam ujian dan problematika kehidupan. Karena sejatinya Allah tidak akan membebani seseorang di luar batas

---

<sup>10</sup> Sara Truebridge, *Tell Me a Story: Influencing Educators' Beliefs about Student Resilience in an Effort to Enhance Student Success*, ProQuest LLC (ProQuest LLC, 2010).

<sup>11</sup> Ann S. Masten dan Andrew J. Barnes, "Resilience in Children: Developmental Perspectives," *Children* 5, no. 7 (17 Juli 2018): 98, <https://doi.org/10.3390/children5070098>.

<sup>12</sup> Golnaz Tabibnia dan Dan Radecki, "Resilience training that can change the brain," *Consulting Psychology Journal: Practice and Research* 70, no. 1 (2018): 59–88, <https://doi.org/10.1037/cpb0000110>.

<sup>13</sup> Bahman Akbari, "Effectiveness of Training Psychological Resilience on Aggression and Happiness among Students," *gums-hnmj* 27, no. 1 (1 April 2017): 1–7, <https://doi.org/10.18869/acadpub.hnmj.27.1.1> Diakses pada 17 Agustus 2022.

kemampuannya. Sebagaimana yang difirmankan Allah dalam Q.S. al Baqarah/2: 286.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ

نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ ۗ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا

تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا ۗ وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ

الْكَافِرِينَ ۗ

Artinya: Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.

Dengan memahami ayat tersebut, seorang Muslim akan senantiasa yakin bahwa dirinya mampu menghadapi semua permasalahan yang dialaminya, sebab apapun permasalahan yang dihadapi pasti berada dalam kadar kemampuannya. Saat meyakini bahwa Allah tidak akan memberikan permasalahan, ujian atau beban di luar ambang kemampuan hamba-Nya, maka lahir keyakinan bahwa apapun yang menimpa, akan mampu dihadapi.<sup>14</sup>

<sup>14</sup> Atik Halimatul Ula dan Achmad Khudori Sholeh, “Hubungan antara Efikasi Diri dan Religiusitas dengan Intensitas Perilaku Menyontek Siswa di MTs Mazra’atul Ulum Paciran Lamongan,” *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 11, no. 1 (30 Juni 2014), <https://doi.org/10.18860/psi.v11i1.6378>.

Keyakinan seseorang akan kemampuannya dalam menghadapi permasalahan dan mampu menggapai keberhasilan dalam istilah psikologi disebut *self efficacy*. *Self efficacy* merupakan salah satu konstruksi penting bagi seseorang dengan kesehatan mental yang baik.<sup>15</sup> *Self efficacy* mengarah pada kesiapan seseorang untuk mengatasi tantangan sosial dan ketidaksesuaian antarpribadi.<sup>16</sup> Seseorang tanpa *self efficacy* meragukan kemampuan dan kompetensinya dan tidak dapat mengatasi kondisi yang merugikan, yang mengarah ke isolasi sosial dan depresi.<sup>17</sup> Pentingnya *self efficacy* dalam kesehatan mental, telah menyebabkan munculnya dan penggunaan sejumlah besar intervensi psikologis, termasuk pelatihan resiliensi. Dalam penelitian oleh Tras, dijelaskan bahwa terdapat hubungan signifikan yang kuat antara *self efficacy* dan resiliensi, dengan individu yang resilien menunjukkan *self efficacy* yang tinggi.<sup>18</sup>

Demikian juga penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tahun pertama akademik 2020/2021 di Universitas Andalas yang dilakukan oleh Afifah pada tahun 2022, didapatkan hasil penelitian bahwa secara bermakna *self efficacy* akademik memberikan pengaruh kepada resiliensi akademik yaitu dengan dengan persentase 60,2%, dan 39,8% sisanya adalah hasil pengaruh dari faktor lain. Dapat pula disimpulkan dengan tingginya *self efficacy* akademik sebanding dengan tingginya

---

<sup>15</sup> Nan Henderson, "Havens of Resilience," *Educational Leadership* 71, no. 1 (September 2013): 22–27.

<sup>16</sup> Zeliha Tras, Coskun Arslan, dan Erdal Hamarta, "An Examination of Resilience in University Students in Terms of Self-Esteem and Social *Self efficacy*," *International Journal of Academic Research* 5, no. 3 (27 Mei 2013): 325–30, <https://doi.org/10.7813/2075-4124.2013/5-3/B.49>.

<sup>17</sup> Zaeema Riaz Ahmad, Saba Yasien MPhil, dan Riaz Ahmad, "Relationship Between Perceived Social *Self efficacy* and Depression in Adolescents," t.t., 10.

<sup>18</sup> Tras, Arslan, dan Hamarta, "An Examination of Resilience in University Students in Terms of Self-Esteem and Social *Self efficacy*."

resiliensi akademik mahasiswa.<sup>19</sup> Hasil serupa juga ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Ineng pada tahun 2018, dengan pengaruh bermakna *self efficacy* dengan resiliensi, persamaan regresi yang didapat adalah sebagai berikut  $Y = 41,248 + 0,920$  dengan makna tingginya *self efficacy* sebanding pula dengan tingginya resiliensi diri, dan sebaliknya bahwa *self efficacy* berpengaruh kepada resiliensi diri sebesar 34,6%.<sup>20</sup>

Sekolah Polisi Negara merupakan salah satu tempat yang sesuai untuk melakukan penelitian resiliensi psikologis karena kepribadian positif lebih banyak terbentuk, sama seperti sekolah dasar yang merupakan pendidikan terpenting dalam sistem pendidikan di dunia.<sup>21</sup> Sekolah Polisi Negara adalah Lembaga Pendidikan Kepolisian (Lemdikpol) yang bergerak di bawah tanggung jawab Kepolisian Daerah (Polda) masing-masing Provinsi. Sekolah Polisi Negara ini bertujuan untuk mendidik dan melatih para siswa calon anggota Polri, setelah dinyatakan lulus dalam tahapan tes seleksi yang dilaksanakan sesuai dengan pendidikan yang akan diikuti. Salah satu program pendidikan Polri yang ada di Sekolah Polisi Negara adalah Pendidikan Pembentukan Bintara Polri. Pendidikan Pembentukan merupakan pendidikan untuk membentuk dan membekali peserta didik menjadi anggota Polri yang memiliki pengetahuan, keterampilan, kemampuan, ketangguhan, sikap dan perilaku terpuji dalam rangka melaksanakan tugas

---

<sup>19</sup> Nurul Afifah, "Pengaruh *Self efficacy* Akademik Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama Tahun Ajaran 2020/2021" (diploma, Universitas Andalas, 2022), <http://scholar.unand.ac.id/105638/>.

<sup>20</sup> Ineng Wahyuni, "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Resiliensi Diri Pada Guru Sekolah Dasar Swasta Di Jakarta Timur," *Skripsi Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta*, 1, no. 1 (2018): 1.

<sup>21</sup> Lea Waters, "A Review of School-Based Positive Psychology Interventions," *The Australian Educational and Developmental Psychologist* 28, no. 2 (1 Desember 2011): 75–90, <https://doi.org/10.1375/aedp.28.2.75>.

kepolisian yang dipimpin oleh Kepala Lembaga Pendidikan dan Pelatihan (Kalemdiklat) dalam pelaksanaannya dibantu oleh para Kepala Sekolah Polisi Negara (Ka SPN).

Pada program Pendidikan pembentukan, para siswa dituntut agar disiplin. Kedisiplinan tersebut diatur dalam kegiatan pendidikan yang telah ditentukan oleh Lemdiklat Mabes Polri melalui Peraturan Kehidupan Siswa (PERDUPSIS). Pada pukul 04.00 siswa diwajibkan untuk bangun dan bersiap melaksanakan ibadah sesuai dengan agamanya masing-masing, kemudian pukul 05.00 persiapan untuk olahraga pagi selama kurang lebih 1 jam yang didahului dengan pelaksanaan apel, kemudian melaksanakan kegiatan makan pagi dengan didahului pelaksanaan apel. Setelah itu, para siswa mengikuti Apel Pagi serta mendapatkan bimbingan dan arahan dari para Pengasuh. Proses belajar mengajar pendidikan pembentukan Bintara Polri dimulai pukul 07.30 s/d 12.30 oleh Gadik (sebutan instruktur di Sekolah Polisi Negara Polda) kemudian istirahat (istirahat, sholat dan makan) yang sebelumnya para siswa diharuskan untuk olahraga siang terlebih dahulu. Kegiatan belajar mengajar dilanjutkan kembali pukul 14.00 hingga 17.30. Pukul 19.00 siswa kembali melaksanakan wajib belajar malam sampai pukul 21.00 lalu mengikuti Apel Malam disertai pembinaan fisik (binsik) malam sampai pukul 22.00. Apel malam menandakan telah berakhirnya seluruh kegiatan pada hari tersebut dan siswa Bintara Polri diperbolehkan untuk beristirahat.<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> “Surat Keputusan Kapolri NO. POL. : SKEP / 194 / III / 2006 Tanggal 17 Maret 2006 Tentang Peraturan Kehidupan Siswa Pendidikan pembentukan BA Polri,” pasal 9: Pembagian Waktu.

Stres di tempat Pendidikan pembentukan tampaknya telah menjadi salah satu masalah kesehatan yang paling berdampak.<sup>23</sup> Dibandingkan dengan mereka yang tidak berada di pendidikan militer, siswa Pendidikan berbasis militer memiliki risiko lebih tinggi terkena permasalahan psikologis lain seperti depresi, kecemasan, dan penyalahgunaan obat.<sup>24</sup> Lebih khusus, penelitian dalam psikologi kepribadian telah mengidentifikasi perbedaan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan stres.<sup>25</sup>

Berdasarkan studi pendahuluan, diperoleh informasi bahwa pendidikan pembentukan bintara Polri di SPN Kepolisian Daerah Kalimantan Selatan dirasa subjek memiliki aturan yang sangat ketat dan disiplin. Subjek yang menjalani pendidikan pembentukan Bintara Polri di SPN Kepolisian Daerah Kalimantan Selatan merasakan masa-masa sulit di awal masa pendidikan pembentukan. Dalam satu bulan pertama masa pendidikan pembentukan, semua siswa menjalani pendidikan Dasar Bhayangkara (Dasbhara), yang mana pada masa ini siswa tidak diizinkan keluar dari SPN maupun berkomunikasi dengan keluarga. Kemudian dikarenakan jadwal kegiatan yang sangat padat, waktu istirahat yang sangat sedikit, serta situasi dan kondisi yang sangat berbeda dengan kehidupan sebelum masa pendidikan membuat subjek mengalami berbagai macam tekanan fisik dan psikis. Beratnya masa pendidikan, padatnya jadwal kegiatan sehari-hari, aturan

---

<sup>23</sup> “Workplace Stress - The American Institute of Stress,” diakses 17 Agustus 2022, <https://www.stress.org/workplace-stress>.

<sup>24</sup> Adrian J. Bravo dkk., “Rumination as a Mediator of the Associations Between Moral Injury and Mental Health Problems in Combat-Wounded Veterans,” *Traumatology* 26, no. 1 (Maret 2020): 52–60, <https://doi.org/10.1037/trm0000198>.

<sup>25</sup> Trine Waaktaar dan Sverre Torgersen, “How Resilient Are Resilience Scales? The Big Five Scales Outperform Resilience Scales in Predicting Adjustment in Adolescents,” *Scandinavian Journal of Psychology* 51, no. 2 (April 2010): 157–63, <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00757.x>.



kedisiplinan yang bersifat mengikat serta perbedaan masa pendidikan dengan keseharian menjadi beberapa penyebab tingginya tingkat stress dan kecemasan pada siswa yang mengikuti pendidikan, hingga pada beberapa kasus terdapat siswa yang mengundurkan diri selama masa pendidikan karena tingginya tekanan fisik dan psikis. Meskipun demikian, subjek mengaku mampu beradaptasi dengan kondisi tersebut. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Firda Nur Rizqia (2017) yang mendapati siswa taruna tingkat pertama sering mengalami stres seperti kesulitan menyesuaikan diri dari kehidupan sipil ke kehidupan militer yang penuh aturan, selain itu juga para taruna dituntut untuk menjalankan tiga pendidikan sekaligus yakni akademik, pelatihan dan pengasuhan dengan baik.<sup>26</sup>

Berdasarkan paparan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian terhadap Siswa Pendidikan Pembentukan Bintara Polri di Sekolah Polisi Negara Kepolisian Daerah Kalimantan Selatan. Hal ini didasarkan pada pelaksanaan program Pendidikan pembentukan, siswa dituntut disiplin dalam segala aspek. Tingginya tingkat kedisiplinan dan banyaknya aktivitas yang wajib dilakukan siswa menjadi tantangan dan perubahan baru dalam hidup siswa Pendidikan Pembentukan Bintara Polri di Sekolah Polisi Negara Kepolisian Daerah Kalimantan Selatan. Dalam menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan tersebut siswa Pendidikan pembentukan Bintara Polri memerlukan keyakinan akan kemampuan dirinya (*self efficacy*) agar dapat bangkit dan beradaptasi setelah menghadapi situasi yang penuh tekanan (resiliensi). Oleh karena itu, peneliti mengambil judul “Pengaruh *Self*

---

<sup>26</sup> Firda Nur Rizqia dan Jati Ariati, “Hubungan Antara Budaya Organisasi Dengan Stres Pada Taruna Tingkat I Akademi Kepolisian Semarang” 5 (2016): 7.

*Efficacy* Terhadap Resiliensi Siswa Pendidikan Pembentukan Bintara Polri di Sekolah Polisi Negara Kepolisian Daerah Kalimantan Selatan”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan oleh peneliti, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat resiliensi Siswa Pendidikan Pembentukan Bintara Polri di Sekolah Polisi Negara Kepolisian Daerah Kalimantan Selatan?
2. Bagaimana tingkat *self efficacy* Siswa Pendidikan Pembentukan Bintara Polri di Sekolah Polisi Negara Kepolisian Daerah Kalimantan Selatan?
3. Bagaimana pengaruh *self efficacy* terhadap resiliensi Siswa Pendidikan Pembentukan Bintara Polri di Sekolah Polisi Negara Kepolisian Daerah Kalimantan Selatan?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat resiliensi Siswa Pendidikan Pembentukan Bintara Polri di Sekolah Polisi Negara Kepolisian Daerah Kalimantan Selatan.
2. Untuk mengetahui tingkat *self efficacy* Siswa Pendidikan Pembentukan Bintara Polri di Sekolah Polisi Negara Kepolisian Daerah Kalimantan Selatan.

3. Untuk menganalisis pengaruh *self efficacy* terhadap resiliensi Siswa Pendidikan Pembentukan Bintara Polri di Sekolah Polisi Negara Kepolisian Daerah Kalimantan Selatan

#### **D. Signifikansi Penelitian**

Signifikansi penelitian terbagi menjadi dua, yaitu secara praktis dan teoritis:

1. Secara praktis penelitian ini bermanfaat bagi, antara lain:

- a. Bagi Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Dapat menambah khazanah kepustakaan UIN Antasari Banjarmasin dan khususnya untuk Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, serta dapat menambah keilmuan bagi pembacanya dan dapat dijadikan referensi atau perbandingan untuk penelitian selanjutnya.

- b. Bagi keluarga siswa

Dapat dijadikan sebagai edukasi kepada keluarga atau orang tua untuk dapat memberi dukungan kepada anaknya yang sedang menjalani Pendidikan pembentukan Bintara Polri di SPN Kepolisian Daerah Kalimantan Selatan.

- c. Bagi penulis

Dengan melakukan penelitian ini dapat menambah informasi dan wawasan pengetahuan bagi penulis tentang Pengaruh *Self efficacy* Terhadap Resiliensi Siswa Pendidikan Pembentukan Bintara Polri di Sekolah Polisi Negara Kepolisian Daerah Kalimantan Selatan.

2. Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memperluas ilmu psikologi dan dapat memberikan pemahaman tentang *Self efficacy* dan Resiliensi. Khususnya yang terkait tentang judul penelitian ini yaitu “Pengaruh *Self*

*efficacy* Terhadap Resiliensi Siswa Pendidikan pembentukan Bintara Polri di Sekolah Polisi Negara Kepolisian Daerah Kalimantan Selatan”. Penelitian ini juga dibuat untuk menambah perbendaharaan dunia pendidikan di Indonesia khususnya dalam karya tulis ilmiah. Hasil penelitian ini dapat juga digunakan sebagai pedoman dan referensi untuk mengadakan penelitian selanjutnya yang lebih mendalam.

### **E. Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan definisi tentang variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel yang diamati. Seorang peneliti harus memilih dan menentukan definisi operasional yang paling sesuai dengan variabel penelitiannya. Adapun definisi operasional pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. *Self efficacy*

*Self efficacy* ialah keyakinan diri yang terletak pada usahanya dalam melakukan suatu kegiatan. Hal tersebut terkait dengan taraf kesulitan tugas yang dihadapi, keadaan umum tugas, dan kemantapan terhadap keyakinan yang dimiliki.

*Self efficacy* menurut Bandura merupakan sebuah bentuk dalam memahami perilaku dan motivasi seseorang. Selain itu Bandura berpendapat bahwa *self efficacy* berkaitan dengan pandangan seseorang tentang usaha mereka untuk membuat keputusan tentang perilaku yang diperlukan. Bentuk dalam memahami perilaku ini sangatlah penting dikarenakan akan memiliki dampak kepada seseorang yang menentukan seberapa banyak cara yang akan dilakukan seseorang dan lama rentang

waktu yang mereka perlukan untuk menyelesaikan hambatan dan pengalaman yang tidak mereka sukai.<sup>27</sup>

Pendapat Bandura mengenai skor *self efficacy* bukan dilihat dari kemampuan diri seseorang, namun diukur melalui keyakinan diri tentang apa yang dapat dicapainya. Siswa yang memiliki keyakinan tentang potensi yang dimiliki akan menambah usahanya dalam mencapai target tertentu. Apa saja usaha yang dilakukan dan keyakinan diri sendiri adalah aspek penting dalam *self efficacy*. Aspek yang ada pada *self efficacy* diadaptasi dari teori Bandura terbagi dari tiga aspek yaitu *level*, *generality*, serta *strength*.<sup>28</sup>

Bandura mengatakan bahwa *self efficacy* diukur menggunakan tiga aspek, yakni:

- a. *Level* (tingkat kesulitan). Aspek yang berhubungan dengan tingkat kesulitan yang dirasakan siswa namun dia merasa bisa untuk melakukannya.
- b. *Strength* (derajat keyakinan). Aspek yang berhubungan dengan tingkat kekuatan keyakinan siswa terhadap kemampuan yang ada pada dirinya.
- c. *Generality* (luas bidang perilaku). Aspek yang berhubungan dengan perilaku yang mana siswa merasa yakin melakukannya, apakah menyebar pada berbagai bidang perilaku atau hanya pada bidang khusus saja.

---

<sup>27</sup> Albert Bandura, *Self efficacy: the exercise of control* (New York: W.H. Freeman, 1997).

<sup>28</sup> Albert Bandura, *Self efficacy: the exercise of control* (New York: W.H. Freeman, 1997).

## 2. Resiliensi

Resiliensi yang diartikan dalam bahasa Indonesia yaitu ketahanan, dikonseptualisasikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan atau mendapatkan kembali kesehatan mental setelah mengalami kesulitan.<sup>29</sup> Menurut Michael Ungar, resiliensi merupakan suatu kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan dan melanjutkan perkembangannya seperti semula. Dengan demikian, seorang yang resilien berarti mampu secara cepat kembali pada kondisi sebelum terjadi stress, trauma atau kejadian yang menekan.<sup>30</sup>

Berdasarkan definisi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud resiliensi dalam penelitian ini adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengatasi dan beradaptasi dalam berbagai tekanan dan permasalahan dalam kehidupannya, serta mampu kembali bangkit untuk menjadi pribadi yang lebih baik dari segi perilaku, hubungan sosial dan tingkat ketahanan individu dalam menghadapi keadaan yang buruk sehingga dapat melanjutkan kehidupan secara normal.

Reivich dan Shatte menyatakan bahwa ada tujuh aspek yang terdapat pada individu-individu yang resilien, yaitu:

- a. Regulasi emosi, yakni individu dapat mengendalikan emosi, perhatian dan perilakunya untuk tetap tenang meskipun berada dibawah tekanan.
- b. Kontrol impuls, yakni individu mampu mengembangkan kemampuan sosial untuk beradaptasi dalam menghadapi situasi kesedihan.

---

<sup>29</sup> Helen Herrman dkk., "What Is Resilience?," *Canadian Journal of Psychiatry. Revue Canadienne De Psychiatrie* 56, no. 5 (Mei 2011): 258–65, <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>.

<sup>30</sup> Ungar, "The Social Ecology of Resilience."

- c. Optimisme, yakni individu memiliki kepercayaan dan harapan pada masa depan dan kemampuannya untuk mengatasi masalah.
- d. Analisis kausal, yakni individu memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab dari suatu masalah.
- e. Empati, yakni individu memiliki kemampuan untuk merasakan keadaan emosional orang lain.
- f. *Self efficacy*, yakni individu memiliki kepercayaan pada kemampuannya untuk mencapai keberhasilan.
- g. *Reaching out*, yakni individu memiliki kemampuan untuk meningkatkan aspek positif dalam diri dan berani mengambil resiko.<sup>31</sup>

## F. Penelitian Terdahulu

Pertama, skripsi berjudul “Pengaruh *Self efficacy* Terhadap Academic Resilience Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”, yang ditulis oleh Mukhammad Sakdullah pada tahun 2021. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh sangat signifikan oleh *self efficacy* terhadap *academic resillience* yaitu sebesar 98,7% dan semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi juga *academic resilience* mahasiswa.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> Karen Reivich dan Andrew Shatte, *The Resilience Factor: 7 Keys To. Finding Your Inner Strength And Overcome Life's Hurdles* (New York: Three Rivers Press, 2002).

<sup>32</sup> Muhammad Sakdullah, “Pengaruh *self efficacy* terhadap academic resilience pada mahasiswa psikologi angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang” (undergraduate, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2021), <http://etheses.uin-malang.ac.id/30749/>.

Persamaan jurnal penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah metode yang dipakai yaitu kuantitatif, kesamaan variabel bebas (X) menggunakan variabel *self efficacy*. Terdapat perbedaan variabel terikat (Y) dimana penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan resiliensi sedangkan pada penelitian tersebut menggunakan variabel terikat yang lebih spesifik yaitu resiliensi akademik. Subjek penelitian yang digunakan pada skripsi tersebut adalah mahasiswa Psikologi angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek penelitian siswa Pendidikan Pembentukan Bintara Polri di Sekolah Polisi Negara Kepolisian Daerah Kalimantan Selatan.

Kedua, jurnal berjudul “*The Impact of General Self efficacy on Psychological Resilience During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Posttraumatic Growth and the Moderating Role of Deliberate Rumination*”, yang ditulis oleh Wei Zeng, et al pada tahun 2021. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dan pengumpulan data menggunakan angket kuesioner. Metode analisis data yang digunakan adalah Analisis Korelasi Pearson, dan Analisis Linier Hierarkis yang dianalisis menggunakan bantuan SPSS 23.0. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi positif antara *Generalized Self efficacy* dengan Resiliensi Psikologis. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini yakni sama-sama memakai metode kuantitatif korelasional. Namun variabel yang dipakai yaitu *Generalized Self efficacy* (GSE), *Psychological Resilience* (PR),



*Posttraumatic Growth* (PTG), *Deliberate Rumination* (DR) sedangkan dalam penelitian ini difokuskan kepada variabel *self efficacy* dan Resiliensi.<sup>33</sup>

Perbedaan lainnya terletak pada subjek penelitian dimana penelitian sebelumnya menggunakan sampel berasal dari mahasiswa perguruan tinggi di Provinsi Guangdong, China. Sedangkan pada penelitian ini subjek penelitiannya adalah siswa Pendidikan Pembentukan Bintara Polri di Sekolah Polisi Negara Kepolisian Daerah Kalimantan Selatan.

Ketiga, penelitian oleh Frensen Salim dan Muhammad Fakhurrozi berjudul “*Self efficacy* Akademik dan Resiliensi Pada Mahasiswa” pada tahun 2020. Pada penelitian ini digunakan metode penelitian kuantitatif, dengan teknik kuesioner atau angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* akademik memiliki peran yang signifikan dalam memprediksi resiliensi pada mahasiswa. Persamaan pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, variabel yang diteliti yaitu *self efficacy* dan resiliensi. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti adalah, variabel yang digunakan adalah variabel *self efficacy* akademik dan subjek serta lokasi pelaksanaan penelitian yaitu mahasiswa dan mahasiswi di beberapa perguruan tinggi sekitar Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi.<sup>34</sup>

Penelitian keempat, yaitu penelitian berjudul “Hubungan antara *Self efficacy* dengan Resiliensi Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Trawas” oleh Okha Devi Anggraini, Esa Nur Wahyuni, dan Laily Tiarani Soejanto.

---

<sup>33</sup> Wei Zeng dkk., “The Impact of General *Self efficacy* on Psychological Resilience During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Posttraumatic Growth and the Moderating Role of Deliberate Rumination,” *Frontiers in Psychology* 12 (23 Juni 2021): 684354, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.684354>.

<sup>34</sup> Frensen Salim dan Muhammad Fakhurrozi, “Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi pada Mahasiswa,” *Jurnal Psikologi UIN Suska* 16 (17 November 2020).

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan rancangan deskriptif korelasional. Pada penelitian ini didapatkan hasil persentase tertinggi pada *self efficacy* dan resiliensi pada siswa kelas XII SMAN 1 Trawas yaitu tingkat sedang. Persamaan penelitian ini dengan peneliti adalah metode penelitian dengan kuantitatif korelasional serta variabel yang terkait yaitu *self efficacy* dan resiliensi serta kuesioner yang digunakan dengan GES metode likert. Perbedaan dari penelitian ini adalah subjek penelitian yang diambil adalah Siswa Kelas XII SMAN 1 Trawas yang akan menghadapi ujian, berbeda dengan subjek peneliti yaitu siswa Pendidikan Pembentukan Bintara Polri di Sekolah Polisi Negara Kepolisian Daerah Kalimantan Selatan.<sup>35</sup>

Kelima, penelitian yang dilakukan tahun 2022 oleh Nurul Afifah berjudul “Pengaruh *Self efficacy* Akademik Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama Tahun Ajaran 2020/2021”. Pada penelitian ini, metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan uji regresi linear sederhana. Hasil pada penelitian ini didapatkan bahwa *self efficacy* akademik secara signifikan memiliki pengaruh terhadap resiliensi akademik sebesar 60,2%, sedangkan 39,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Semakin tinggi *self efficacy* akademik maka semakin tinggi pula resiliensi akademik dalam diri mahasiswa tahun pertama tahun ajaran 2020/2021. Persamaan pada penelitian

---

<sup>35</sup> Okha Devi Angraini, Esa Nur Wahyuni, dan Laily Tiarani Soejanto, “Hubungan antara Efikasi Diri dengan Resiliensi Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Trawas,” *Jurnal Konseling Indonesia* 2 (4 April 2017).

adalah metode kuantitatif dan variabel *self efficacy* dan resiliensi. Adapun untuk teknik pengujian, subjek dan lokasi penelitian berbeda.<sup>36</sup>

### G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai melalui data yang terkumpul.<sup>37</sup>

#### 1. Hipotesis Alternatif (Ha)

Terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap resiliensi siswa Pendidikan Pembentukan Bintara Polri di Sekolah Polisi Negara Kepolisian Daerah Kalimantan Selatan.

#### 2. Hipotesis Nol (Ho)

Tidak terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap resiliensi siswa Pendidikan Pembentukan Bintara Polri di Sekolah Polisi Negara Kepolisian Daerah Kalimantan Selatan.

### H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut:

BAB I merupakan pendahuluan, berisi pemaparan latar belakang masalah dengan alasan peneliti mengangkat penelitian ini, kemudian dilanjutkan dengan rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu, hipotesis penelitian dan sistematika penulisan.

---

<sup>36</sup> Afifah, "Pengaruh *Self efficacy* Akademik Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama Tahun Ajaran 2020/2021."

<sup>37</sup> Annisa Mirandha Hapsari, "Pengaruh Excellent Service terhadap Kepuasan Pelanggan serta Dampaknya pada Loyalitas Pelanggan (Survei pada Pelanggan Pizza Hut Malang Town Square)," *Administrasi Bisnis* 1, no. 2 (2015): 3.

BAB II merupakan kajian teori dan kerangka pikir, berisi teori terkait masing-masing variabel penelitian, yakni *self efficacy* dan resiliensi. Selain itu di akhir bab juga dipaparkan kerangka berpikir penelitian ini.

BAB III merupakan metode penelitian, berisi penjabaran mengenai jenis penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, validitas dan reliabilitas, teknik pengolahan dan analisis data.

BAB IV merupakan hasil penelitian dan pembahasan, berisi pemaparan mengenai laporan hasil penelitian, hasil uji validitas dan reliabilitas, pelaksanaan penelitian, analisis data penelitian, pembahasan mengenai masalah dalam penelitian, serta temuan penelitian dan keterbatasan penelitian.

BAB V merupakan penutup, berisi kesimpulan penelitian dan saran dari peneliti untuk menutup pembahasan yang telah diuraikan dalam penelitian ini.