

DUKUNGAN SOSIAL DAN SELF-EFFICACY PADA STRES ANAK YANG DIASUH SINGLE PARENT

Fendi Krisna Rusdiana

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo
Email: fendi@iainponorogo.ac.id

Fiki Rahmita

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo
Email: fikirahmita@iainponorogo.ac.id

Abstract: *Family is one of the strong foundations for educating children. Parents have a great influence in shaping children's behavior, but when the family is no longer intact, the role of the father and mother as parents will be disrupted. Single parent is not an easy thing because if in general household duties are carried by two people then single parents must carry the burden alone. If the burden makes the single parent's psychological condition worse, it will become stressed. The stress will be transmitted to children because children see, watch and imitate parents. Some things that can affect stress include social support and self-efficacy. This study aims to analyze the relationship between social support and self-efficacy with stress in children raised by single parents. The population in this study were children aged 15-18 years who had single parents for at least five years. The data analysis technique uses correlation. The results of data analysis show that the sig. value is 0.037 which means that there is a relationship between social support and self-efficacy with stress in children raised by single parents. Social support from friends will form good self-efficacy so that children feel confident that they will overcome problems that reduce stress levels.*

Keywords: *Social support; self-efficacy; stress; children; single parent*

Abstrak: Keluarga adalah salah satu pondasi yang kuat untuk mendidik anak. Orang tua memiliki pengaruh yang besar dalam membentuk perilaku anak namun saat keluarga tidak lagi utuh maka peran ayah dan ibu sebagai orang tua akan terganggu. *Single parent* bukanlah hal yang mudah karena jika pada umumnya tugas rumah tangga dipikul oleh dua orang maka orang tua tunggal harus memikul beban tersebut sendirian. Jika beban tersebut membuat kondisi psikologis *single parent* memburuk maka akan menjadi stres. Stres tersebut akan menular kepada anak karena anak melihat, memperhatikan dan meniru orang tua. Beberapa hal yang dapat mempengaruhi stres diantaranya dukungan sosial dan *self-efficacy*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dan *self-efficacy* dengan stres pada anak yang diasuh *single parent*. Populasi pada penelitian ini adalah anak berusia 15-18 tahun yang memiliki orang tua tunggal minimal selama lima tahun. Teknik analisis data menggunakan korelasi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai sig. sebesar 0,037 yang berarti bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dan *self-efficacy* dengan stres pada anak yang diasuh *single parent*. Dukungan sosial dari teman akan membentuk *self-efficacy* yang baik sehingga anak merasa yakin akan mengatasi permasalahan yang membuat penurunan tingkat stres.

Kata Kunci: *Dukungan Sosial; Self-Efficacy; Stres; Anak; Single Parent*

PENDAHULUAN

Keluarga adalah salah satu faktor utama dalam membentuk sikap dan perilaku anak. Semakin erat hubungan dalam suatu keluarga akan membentuk persepsi positif anak¹. Persepsi tersebut akan membuat anak dapat memandang lingkungan sosial dari sudut pandangnya. Orang tua adalah pihak yang paling bertanggung jawab atas pemenuhan rasa kasih sayang dan perhatian anak. Keluarga yang memiliki hubungan erat dengan anak akan memberikan pengaruh yang baik kepada perkembangan anak sehingga mampu tumbuh dengan optimal. Begitu pula sebaliknya, jika keluarga kurang memiliki kedekatan dengan anak maka akan berdampak buruk kepada anak, terlebih jika orangtua bercerai².

Dewasa ini tren perceraian orangtua semakin meningkat yang mengakibatkan berpisahannya seorang ayah dan ibu. Perceraian tersebut tentu tidak hanya berdampak pada terlaksananya fungsi ayah dan ibu namun juga akan berdampak pada anak baik dari penyesuaian mental pascaperceraian dan pembentukan sikap³. Selain itu, anak juga menghadapi kenyataan hancurnya keluarga, anggapan orang lain di sekitarnya sampai pada permasalahan sehari-hari anak⁴. Perceraian orang tua akan berdampak pada seluruh aspek perkembangan anak, baik dalam keseharian maupun sampai pada lingkungan akademisnya⁵.

Hal tersebut tidak jauh berbeda dengan kondisi anak yang diasuh oleh salah satu orang tua saja (*single parent*) karena salah satu orang tua meninggal atau karena sebab yang lainnya. Ketiadaan pasangan hidup akan berdampak pada munculnya peran dan status baru yang akan mempengaruhi psikologis *single parent* karena harus memenuhi kebutuhan anak baik dari segi pendidikan, kasih sayang maupun ekonomi⁶. Masalah yang sering muncul pada *single parent* adalah masalah anak karena belum tentu semua *single parent* mampu berperan sebagai orang tua utuh dan sebagai pekerja⁷. Masalah dan tekanan yang muncul saat tinggal sendiri akan memunculkan stres bahkan depresi apabila tidak mampu ditangani dengan baik⁸.

¹ F.K. Rusdiana, "Hubungan Antara Kohesivitas Keluarga Dan Self-Esteem Pada Remaja," *Personifikasi* 11, no. 2 (2020), <https://journal.trunojoyo.ac.id/personifikasi/article/viewFile/9106/5121>.

² N. Wangge, B. D. R. & Hartini, "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pascaperceraian Orangtua," *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial* 2, no. 1 (2013): 1–6, <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpks1f40771783full.pdf>.

³ E. B. Hurlock, *Developmental Psychology: A Life Span Approach*, Fifth Edit (New York: McGraw-Hill, 1992).

⁴ K. Cole, *Mendampingi Anak Menghadapi Perceraian Orangtua*, ed. Tisa Asiantari, Terjemahan (Jakarta: Prestasi Pustakaraya, 2004).

⁵ F.K. Hamidah, H.M.N. & Rusdiana, "HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN TINGKAT STRES PADA ANAK BROKEN HOME," 2022, 377–84.

⁶ Hurlock, *Developmental Psychology: A Life Span Approach*.

⁷ Helmawati, *Pendidikan Keluarga* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014).

⁸ Nina Tamminen et al., "Living Alone and Positive Mental Health: A Systematic Review," *Systematic Reviews* 8, no. 1 (2019): 1–8, <https://doi.org/10.1186/s13643-019-1057-x>.

Stres merupakan proses evaluasi yang dilakukan individu yang berkaitan dengan kondisi lingkungannya yang di luar kemampuannya sehingga dapat menimbulkan potensi ancaman atau bahaya bagi jiwa dan raga⁹. Jika individu kurang mampu mengatasi sumber stress (*stressor*) maka stres akan semakin parah dan dapat mengakibatkan perilaku maladaptif di lingkungan¹⁰. *Single parent* yang terkena stres akan berdampak pada anak karena anak akan meniru, mengevaluasi dan mengaplikasikan hubungan dengan orang tua dalam kehidupannya. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres anak antara lain dukungan sosial dan *self-efficacy*.

Self-efficacy merupakan keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk mencapai tujuan tertentu¹¹. Keyakinan yang dimiliki individu tersebut membuat adanya dorongan dari dalam diri untuk mencapai hal-hal yang diinginkannya. Secara spesifik, Bandura membagi aspek *self-efficacy* menjadi tiga, yaitu aspek level, *generality* dan *strength*¹². Anak yang diasuh oleh *single parent* jika memiliki *self-efficacy* yang baik maka akan memiliki sikap yang pantang menyerah dengan kesulitan yang dialaminya.

Dukungan sosial merupakan perasaan positif seperti kasih sayang, penerimaan dan ketertarikan yang diterima oleh individu melalui interaksi yang bermakna dengan orang lain¹³. Dukungan sosial akan membantu individu beradaptasi dengan kondisi baru dan akan melindungi individu baik secara langsung maupun tidak langsung dari resiko terkena stres¹⁴. Aspek dukungan sosial terdiri dari dukungan informasi, emosional, penilaian dan instrumental¹⁵. Dukungan informasi melibatkan pemberian informasi atau saran kepada orang lain yang membutuhkan, terutama untuk memecahkan masalah. Dukungan penilaian sering kali disertakan sebagai bagian dari dukungan informasi. Dukungan ini melibatkan komunikasi informasi kunci yang relevan dalam situasi evaluasi diri. Dukungan emosional melibatkan pemberian perhatian, cinta, kepercayaan, empati, rasa hormat dan kekaguman. Dukungan instrumental terdiri dari penyediaan barang dan

⁹ R.S. & Folkman Lazarus, *Stress, Appraisal and Coping* (New York: Springer International Publishing, 2002).

¹⁰ Nasib Tua Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional," *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (2016): 1, <https://doi.org/10.22146/bps.11224>.

¹¹ A. Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (New York: Freeman and Company, 1997).

¹² Bandura.

¹³ Chris Segrin and Tricia Domschke, "Social Support, Loneliness, Recuperative Processes, and Their Direct and Indirect Effects on Health," *Health Communication* 26, no. 3 (2011): 221–32, <https://doi.org/10.1080/10410236.2010.546771>.

¹⁴ Sheldon Cohen and S. L. Syme, "Issues in the Study and Application Of," *Social Support and Health*, 1985.

¹⁵ P.P. Langford, C.P.H., Bowser, J., Maloney, J.P. & Lillis, "Social Support: A Conceptual Analysis," *Journal of Advanced Nursing* 25 (1997): 95–100, <https://doi.org/10.1080/13691457.2013.878315>.

jasa yang berwujud, seperti uang, bahan makanan, atau menyelesaikan pekerjaan yang ditugaskan kepada orang lain¹⁶¹⁷.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dukungan sosial, *self-efficacy* dan stres pada anak yang diasuh *single parent*. Penelitian ini merupakan lanjutan dari penelitian yang telah dilakukan oleh Nurhamidah dan Rusdiana¹⁸ dengan memperluas sampel anak yang diasuh dengan orang tua tunggal, tidak hanya karena perceraian tetapi ada faktor lain seperti salah satu orang tua meninggal atau tidak pernah pulang ke rumah lagi. Selain itu, adanya penambahan variabel *self-efficacy* pada hubungan antara dukungan sosial dan stres pada sampel penelitian.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan angket sebagai instrumen penelitian. Angket stres dikembangkan dari teori Lazarus dan Folkman sedangkan angket dukungan sosial dikembangkan berdasarkan teori Langford, dkk. serta angket *self-efficacy* dikembangkan berdasarkan dari teori Bandura. Semua angket tersebut sudah melalui ujicoba sehingga sudah siap untuk dipakai pengambilan data dalam penelitian ini.

Populasi pada penelitian ini berada di Kabupaten Madiun sedangkan pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel dengan menggunakan syarat tertentu. Syarat individu yang bisa menjadi sampel penelitian adalah seorang anak yang tergolong remaja dan diasuh dengan orang tua tunggal minimal selama 5 tahun. Sampel penelitian ini berjumlah 60 remaja berusia 15-18 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan analisis data, dilakukan uji asumsi terlebih dahulu yaitu uji normalitas untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Hasil data uji normalitas adalah sebagai berikut:

¹⁶ R. Luszczynska, A., Kowalska, M., Mazurkiewicz, M. & Schwarzer, "Berlin Social Support Scales (BSSS): Polish Version Of BSSS And Preliminary Results On Its Psychometric Properties," *Studia Psychologiczne (Psychological Studies)* 44, no. 3 (2006): 17–27.

¹⁷ Langford, C.P.H., Bowser, J., Maloney, J.P. & Lillis, "Social Support: A Conceptual Analysis."

¹⁸ Harisa Matsna Nur Hamidah and Fendi Krisna Rusdiana, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Tingkat Stres Pada Anak Broken Home," *Faculty of Ushuluddin, Adab and Dakwah IAIN Ponorogo* 2 (2022): 377–84, <https://prosiding.iainponorogo.ac.id/index.php/ficosis/article/view/632>.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		60
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.75166062
Most Extreme Differences	Absolute	.112
	Positive	.066
	Negative	-.112
Test Statistic		.112
Asymp. Sig. (2-tailed)		.059 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan tabel diatas, didapat nilai asymp. sig. (2-tailed) sebesar 0,059 sehingga bisa dikatakan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal. Hasil data penelitian yang telah dilakukan analisis adalah sebagai berikut:

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.331 ^a	.109	.078	4.834	.109	3.499	2	57	.037

a. Predictors: (Constant), DukunganSosial, SelfEfficacy

b. Dependent Variable: Stres

Berdasarkan tabel diatas, skor Sig. F Change sebesar 0,037 berarti dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dan *self-efficacy* dengan stress anak yang diasuh *single parent* secara simultan. Sedangkan untuk kekuatan korelasi sebesar 0,109 tang tergolong rendah. Hal ini bisa saja disebabkan oleh beberapa hal diantaranya lingkungan, dukungan teman di sekitarnya dan penyelesaian konflik¹⁹.

¹⁹ A. Salam, A. Suharnan & Matulesy, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Siswa," *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 2 (2019): 325–42.

Hasil penelitian tersebut mengimplikasikan bahwa dukungan sosial dan *self-efficacy* memiliki hubungan dengan stres. Kehadiran orang lain dan dukungan serta empati mereka membuat turunnya ketegangan yang bisa menjadi pemicu stres. Di sisi lain, *self-efficacy* yang bagus juga akan membuat individu yakin akan kemampuan mengatasi permasalahan yang ada. Jika individu menerima dukungan sosial yang rendah dan di sisi lain *self-efficacy* tidak begitu bagus maka potensi terjadinya stres akan semakin meningkat²⁰.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tingkat dukungan sosial individu yang tinggal sendiri ditemukan lebih rendah²¹ sehingga lebih rentan dalam hal hubungan antarmanusia yang lebih dekat. Di sisi lain, beberapa penelitian menemukan bahwa anak muda yang tinggal sendiri menginvestasikan lebih banyak waktu untuk kegiatan sosial dan lebih sering berinteraksi dengan lingkungan sekitar yang menunjukkan bahwa pola kontak sosial bervariasi seiring bertambahnya usia²². Sementara rumah tangga lajang muda terbiasa dengan pertukaran sosial melalui layanan jejaring sosial dan memiliki peluang lebih tinggi untuk tinggal sendiri dalam waktu singkat, rumah tangga lajang paruh baya cenderung mempertahankan kondisi tinggal sendiri untuk jangka panjang. Hal ini menyiratkan bahwa perlu untuk mengambil pendekatan untuk mempromosikan jaringan sosial yang beragam tergantung pada usia.

Self-efficacy memiliki dampak untuk meringankan stres dan dapat meningkatkan Kesehatan mental dengan cara meningkatkan *self-efficacy* yang baik. Dengan kata lain, individu yang tinggal sendiri dan memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi maka akan meningkatkan pola kehidupan yang sehat secara mental dan mampu mendidik anak dengan sehat. Hasil tersebut mendukung Pender's Health Promotion Model (Parson, dkk) yang menjelaskan bahwa faktor pribadi individu mengarah pada *self-efficacy* yang dirasakan sehingga membuat sehat secara mental²³.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara dukungan sosial dan *self-efficacy* dengan stres pada anak yang diasuh oleh *single parent* secara simultan. Hanya saja tingkat korelasi tergolong rendah yang memerlukan penelitian lebih lanjut.

²⁰ Jeongok Park and Hyojin Lee, "The Relationship between Depression, Self-Efficacy, Social Support, and Health-Promoting Behaviors in Korean Single-Household Women," *Preventive Medicine Reports* 32, no. November 2022 (2023), <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102156>.

²¹ H.S. Lee, H.Y & Jeon, "Effects of Life Satisfaction Expectancy, Mindfulness and Social Support on Depression of the Marital Middle-Aged Women," *J. Korea Contents Assoc.* 11, no. 7 (2011): 275–84.

²² Y. Lee, J. & Lee, "How Much Time Singletons Spend on Social Activities? A Gender Comparison," *Korea J. Populat. Stud.* 37, no. 4 (2014): 1–24.

²³ C.L. Parsons, M.A., Pender, N.J., Murdaugh, *Health Promotion in Nursing Practice* (California: Appleton & Lange, 2011).

Dukungan sosial menyebabkan individu merasa berharga dan merasa orang di sekitarnya memerhatikan serta berempati sehingga membuat individu merasa lebih kuat dalam menghadapi permasalahan. Adanya kehadiran orang lain yang dekat akan memunculkan dorongan dalam menghadapi masalah yang ditemui oleh seseorang.

Self-efficacy merupakan keyakinan yang dimiliki seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. *Self-efficacy* memiliki peranan dalam individu memiliki keyakinan bahwa ia percaya dapat menyelesaikan permasalahan dengan kemampuan yang ia miliki. Individu yang *self-efficacy* yang baik maka ia akan yakin akan kehidupannya yang berjalan baik-baik saja dengan potensi yang dimiliki. Kekurangan dalam penelitian ini adalah sampel yang terbatas karena waktu yang terbatas. Selain itu, perlu adanya review teori lebih lanjut serta pengembangan alat ukur agar mendapat hasil yg lebih komprehensif.

REFERENSI

- Bandura, A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman and Company, 1997.
- Cohen, Sheldon, and S. L. Syme. "Issues in the Study and Application Of." *Social Support and Health*, 1985.
- Cole, K. *Mendampingi Anak Menghadapi Perceraian Orangtua*. Edited by Tisa Asiantari. Terjemahan. Jakarta: Prestasi Pustakaraya, 2004.
- Hamidah, H.M.N. & Rusdiana, F.K. "HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN TINGKAT STRES PADA ANAK BROKEN HOME," 377–84, 2022.
- Hamidah, Harisa Matsna Nur, and Fendi Krisna Rusdiana. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Tingkat Stres Pada Anak Broken Home." *Faculty of Ushuluddin, Adab and Dakwah IAIN Ponorogo* 2 (2022): 377–84. <https://prosiding.iainponorogo.ac.id/index.php/ficosis/article/view/632>.
- Helmawati. *Pendidikan Keluarga*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014.
- Hurlock, E. B. *Developmental Psychology : A Life Span Approach*. Fifth Edit. New York: McGraw-Hill, 1992.
- Langford, C.P.H., Bowser, J., Maloney, J.P. & Lillis, P.P. "Social Support: A Conceptual Analysis." *Journal of Advanced Nursing* 25 (1997): 95–100. <https://doi.org/10.1080/13691457.2013.878315>.
- Lazarus, R.S. & Folkman. *Stress, Apraisal and Coping*. New York: Springer International Publishing, 2002.
- Lee, H.Y & Jeon, H.S. "Effects of Life Satisfaction Expectancy, Mindfulness and Social Support on Depression of the Marital Middle-Aged Women." *J. Korea Contents Assoc.* 11, no. 7 (2011): 275–84.
- Lee, J. & Lee, Y. "How Much Time Singletons Spend on Social Activities? A Gender Comparison." *Korea J. Populat. Stud.* 37, no. 4 (2014): 1–24.

- Lumban Gaol, Nasib Tua. "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional." *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (2016): 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.
- Luszczynska, A., Kowalska, M., Mazurkiewicz, M. & Schwarzer, R. "Berlin Social Support Scales (BSSS): Polish Version Of BSSS And Preliminary Results On Its Psychometric Properties." *Studia Psychologiczne (Psychological Studies)* 44, no. 3 (2006): 17–27.
- Park, Jeongok, and Hyojin Lee. "The Relationship between Depression, Self-Efficacy, Social Support, and Health-Promoting Behaviors in Korean Single-Household Women." *Preventive Medicine Reports* 32, no. November 2022 (2023). <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102156>.
- Parsons, M.A., Pender, N.J., Murdaugh, C.L. *Health Promotion in Nursing Practice*. California: Appleton & Lange, 2011.
- Rusdiana, F.K. "Hubungan Antara Kohesivitas Keluarga Dan Self-Esteem Pada Remaja." *Personifikasi* 11, no. 2 (2020). <https://journal.trunojoyo.ac.id/personifikasi/article/viewFile/9106/5121>.
- Salam, A. Suharnan & Matulesy, A. "Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Siswa." *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 2 (2019): 325–42.
- Segrin, Chris, and Tricia Domschke. "Social Support, Loneliness, Recuperative Processes, and Their Direct and Indirect Effects on Health." *Health Communication* 26, no. 3 (2011): 221–32. <https://doi.org/10.1080/10410236.2010.546771>.
- Tamminen, Nina, Tarja Kettunen, Tuija Martelin, Jaakko Reinikainen, and Pia Solin. "Living Alone and Positive Mental Health: A Systematic Review." *Systematic Reviews* 8, no. 1 (2019): 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13643-019-1057-x>.
- Wangge, B. D. R. & Hartini, N. "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pascaperceraian Orangtua." *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial* 2, no. 1 (2013): 1–6. <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpks1f40771783full.pdf>.