

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Social Support*

##### 1. Definisi *Social support*

Menurut Sarafino, *Social support* atau dukungan sosial merupakan suatu bentuk bantuan yang diberikan oleh individu atau kelompok kepada seseorang untuk membantu dalam menghadapi tantangan dalam hidup.<sup>19</sup> *Social support* diyakini dapat menjadi sebuah alat bantu yang berguna untuk meningkatkan harga diri seseorang. Dukungan sosial bisa diartikan sebagai bentuk kenyamanan, perhatian dan bantuan yang diperoleh dari orang lain.

Menurut Zimet, *Social support* merupakan sebuah bantuan yang berasal dari lingkungan, sehingga dapat diartikan sebagai dukungan sosial.<sup>20</sup> *Social support* dapat berupa pemberian motivasi dan meyakinkan individu terhadap suatu hal yang sudah dipilih. Individu yang mendapat dukungan sosial akan lebih percaya diri dibandingkan individu yang tidak mendapatkannya. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam pengembangan diri, karena membantu individu merasa lebih kuat dan mampu menghadapi berbagai tantangan. Dengan adanya dukungan, individu dapat lebih mudah mengambil keputusan dan berkomitmen pada tujuan yang telah ditetapkan.

---

<sup>19</sup> E.P. Sarafino and T.W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons, 2017.

<sup>20</sup> G. K. Zimet, S. G., & Farley, "The Multidimensional Scale of Perceived Social Support," *Journal of personality assessment* 52 (1) (1988): 30–41.

Menurut Santrock, *Social support* merupakan informasi atau tanggapan dari orang-orang yang kita sayangi, yang menghargai dan menghormati kita, serta melibatkan hubungan komunikasi dan situasi saling ketergantungan.<sup>21</sup> Dukungan ini menciptakan ikatan emosional yang kuat, di mana individu merasa diperhatikan dan dihargai, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan mental. Selain itu, hubungan yang saling mendukung ini juga dapat mendorong kolaborasi dan kerja sama dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Menurut Manuaba, *Social support* merupakan sumber daya yang berasal dari interaksi sosial yang dapat membantu individu menghadapi situasi yang menekan.<sup>22</sup> Dengan adanya dukungan sosial, individu merasa lebih kuat dan mampu mengatasi tantangan yang dihadapi, karena mereka tidak merasa sendirian dalam mengatasi masalah. Dukungan ini bisa datang dari berbagai sumber, seperti teman, keluarga, atau komunitas, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri dan ketahanan mental.

Menurut Saronson, *Social support* merupakan sebuah perhatian atau kepercayaan dalam bentuk dorongan atau semangat yang diberikan kepada orang lain yang dimaksudkan untuk memberi bantuan.<sup>23</sup> *Social support* memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan individu. *Social support* tidak membantu meningkatkan kesehatan mental saja, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan fisik. Ketika seseorang merasa didukung oleh

---

<sup>21</sup> J.W. Santrock, *Adolescence (Perkembangan Remaja). Terjemahan*. (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006).

<sup>22</sup> W. Muba, "Sumber-Sumber Dukungan Sosial.," 2009, <http://www.wordpres/Wangmuba.htm>.

<sup>23</sup> Saronson, *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Perilaku*, 2005.

orang-orang di sekitarnya, mereka cenderung lebih mampu mengatasi stres dan berbagai tantangan yang dihadapi.

Menurut Baron & Byrne, *Social support* merupakan sebuah perasaan nyaman baik secara fisik maupun psikologis yang diberikan oleh teman dan keluarga kepada individu yang menghadapi stres.<sup>24</sup> Dukungan ini dapat dilihat dari seberapa banyak interaksi sosial yang terjadi dalam suatu hubungan yang terkait dengan lingkungan sekitar. Dengan adanya dukungan sosial, seseorang cenderung memiliki kesehatan fisik yang lebih baik dan lebih mampu mengatasi stres yang mereka alami.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas peneliti memilih definisi *Social support* menurut Sarafino, karena dalam penelitian ini menekankan pentingnya bantuan yang diberikan oleh individu atau kelompok dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan mengadopsi konsep dukungan sosial sebagai landasan, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana dukungan ini dapat meningkatkan kesejahteraan individu, serta memberikan wawasan tentang cara-cara yang dapat diterapkan untuk memperkuat dukungan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

## **2. Aspek *Social support***

Menurut Sarafino, *Social support* mencakup beberapa aspek yang terdiri dari dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasional dan dukungan jaringan sosial,<sup>25</sup> yaitu :

---

<sup>24</sup> D. Baron, R. A., Byrne, *Psikologi Sosial* (Jakarta, 2004).

<sup>25</sup> E.P. Sarafino and T.W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons, 2017.

1. Dukungan Emosional

Jenis dukungan ini ditunjukkan dengan memberikan perhatian, kasih sayang, dan pengertian kepada individu. Dukungan emosional membantu seseorang merasa lebih baik secara mental dan emosional, terutama dalam situasi sulit.

2. Dukungan Penghargaan

Dukungan ini mencakup pengakuan dan pujian atas prestasi atau usaha seseorang. Hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi individu untuk terus berusaha dan mencapai tujuan.

3. Dukungan Instrumental

Dukungan ini berupa bantuan fisik atau material, seperti memberikan bantuan finansial, waktu, dan sumber daya. Dukungan instrumental sangat penting dalam situasi di mana individu menghadapi tantangan praktis yang sulit diatasi sendiri.

4. Dukungan Informasional

Dukungan ini berupa dengan pemberian informasi, saran, atau nasihat yang berguna bagi individu dalam mengatasi masalah atau mengambil keputusan. Dengan informasi yang tepat, individu dapat merasa lebih siap menghadapi tantangan yang dihadapi.

5. Dukungan Jaringan Sosial

Dukungan ini mencakup keberadaan kelompok atau komunitas yang memberikan rasa keterhubungan dan identitas. Memiliki jaringan sosial yang kuat dapat membantu individu merasa didukung dan terhubung dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari.

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Social support*

Menurut Sarafino, faktor yang mencakup *social support* yaitu penerima dukungan, pemberi dukungan, dan komposisi struktur jaringan sosial,<sup>26</sup> yaitu:

#### 1. Penerima Dukungan

Individu tidak mungkin dapat menerima dukungan jika mereka tidak berhubungan dengan individu lain, individu tidak dapat memberikan bantuan jika individu tersebut tidak memberi tahu bahwa dirinya membutuhkan bantuan. Beberapa individu tidak cukup asertif untuk meminta bantuan, mereka merasa haruslah mandiri atau tidak ingin memberatkan individu lain dan merasa tidak nyaman jika harus berbagi rahasia mereka.

#### 2. Pemberi Dukungan

Pemberi dukungan mungkin tidak memiliki sumber daya yang diperlukan oleh penerima dukungan, atau mereka juga bisa berada dalam situasi yang sulit dan membutuhkan bantuan untuk diri mereka sendiri. Selain itu, mereka mungkin kurang peka terhadap keadaan orang lain. Dalam hal ini, kualitas dukungan yang diberikan sangat bergantung pada kemampuan pemberi dukungan untuk memahami dan merespons kebutuhan orang lain dengan empati.

#### 3. Komposisi dan Struktur jaringan sosial

Dukungan sosial yang diterima individu sangat bergantung pada komposisi dan struktur jaringan sosial mereka. Hubungan yang terjalin

---

<sup>26</sup> E.P. Sarafino and T.W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons, 2017.

dengan anggota keluarga dan masyarakat sangat memengaruhi efektivitas dukungan yang diperoleh. Dengan memiliki jaringan sosial yang solid dan saling mendukung, individu akan lebih mampu mendapatkan bantuan yang diperlukan dalam menghadapi tantangan hidup.

## B. *Self-Efficacy*

### 1. Definisi *Self-efficacy*

Menurut Bandura, *Self-efficacy* yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai tujuan tertentu.<sup>27</sup> Bandura juga menyatakan bahwa efikasi diri merupakan hasil dari proses kognitif yang meliputi penalaran, pengambilan keputusan, dan keyakinan akan kemampuan diri dalam bertindak untuk mencapai tujuan tersebut. Proses kognitif ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman sebelumnya, observasi terhadap orang lain, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Ketika individu melihat orang lain yang memiliki kemampuan serupa berhasil mencapai tujuan, mereka cenderung merasa lebih yakin akan kemampuan diri mereka sendiri. Selain itu, pengalaman sukses yang pernah dialami juga dapat meningkatkan *self-efficacy*, sementara kegagalan dapat menurunkannya.

Menurut Alwisol, *self-efficacy* merupakan persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, *Self-efficacy* berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan.<sup>28</sup> Konsep ini mencakup keyakinan diri

---

<sup>27</sup> A Bandura, *Self Efficacy Mechanism in Psychological and Health-Promoting Behavior* (Prentice Hall, New Jersey., 1991).

<sup>28</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Press, 2006).

yang mendalam, di mana individu menilai kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Penting untuk dicatat bahwa *self-efficacy* tidak tergantung pada jenis keterampilan dan keahlian yang dimiliki, tetapi lebih berfokus pada keyakinan tentang apa yang dapat dilakukan dengan keterampilan dan keahlian tersebut. Dengan *self-efficacy* yang tinggi, individu cenderung lebih kreatif dalam menghadapi tantangan dan lebih mampu mengatasi rintangan yang muncul di sepanjang perjalanan menuju pencapaian tujuan.

Menurut George dan Jones, *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk berhasil melakukan tindakan tertentu.<sup>29</sup> Keyakinan ini sangat penting, karena dapat mempengaruhi motivasi dan ketahanan individu dalam menghadapi tantangan. Ketika seseorang memiliki efikasi diri yang tinggi, ia cenderung lebih berani mengambil risiko dan berkomitmen untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan demikian, efikasi diri berperan sebagai pendorong utama dalam proses pencapaian kesuksesan.

Menurut Philips dan Gully, *self-efficacy* adalah kepercayaan individu terhadap kemampuannya untuk mengelola dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna menyelesaikan tugas tertentu.<sup>30</sup> Kepercayaan ini tidak hanya mempengaruhi cara individu menghadapi tantangan, tetapi juga berdampak pada seberapa besar usaha yang mereka lakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Ketika individu yakin akan

---

<sup>29</sup> George and Jones, *Understanding and Managing Organizational Behavior, Sixth Edition* (New Jersey: Pearson Education, Inc, 2012).

<sup>30</sup> Philips & Gully., *Organizational Behavior* (Canada: South Western, 2012).

kemampuannya, mereka lebih cenderung untuk mengambil inisiatif dan bertahan meskipun menghadapi rintangan.

Menurut Daft, *self-efficacy* merupakan kemampuan untuk mencapai keberhasilan sesuai dengan prosedur, serta menganggap diri sebagai individu yang efektif.<sup>31</sup> Seseorang dianggap efektif jika ia mampu memecahkan masalah dengan baik, memanfaatkan peluang dan potensi yang ada, serta terus-menerus belajar. Ketika individu menyadari pentingnya pengembangan diri, tingkat efektivitas yang dimiliki biasanya akan meningkat. Dengan demikian, peningkatan efikasi diri tidak hanya berkontribusi pada pencapaian tujuan pribadi, tetapi juga dapat mendorong pertumbuhan dan keberhasilan dalam konteks sosial dan profesional.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas peneliti memilih definisi *self-efficacy* menurut Bandura, karena dalam penelitian ini fokus utama adalah untuk mengeksplorasi bagaimana keyakinan individu terhadap kemampuan diri berpengaruh pada pencapaian tujuan dalam konteks yang lebih umum. Penelitian ini bertujuan untuk memahami peran *self-efficacy* dalam meningkatkan motivasi, ketahanan, dan kinerja individu, serta bagaimana faktor-faktor seperti dukungan sosial dapat memperkuat keyakinan diri mereka. Dengan demikian, diharapkan temuan dari penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berguna bagi pengembangan strategi pengembangan diri dan peningkatan kesejahteraan individu secara keseluruhan.

---

<sup>31</sup> R Daft, *Leadership Fifth Edition South Western: Cengage Learning.*, 2011.

## 2. Indikator *Self-efficacy*

Menurut Bandura, indikator *Self-efficacy* dikategorikan menjadi tiga komponen,<sup>32</sup> yaitu :

### 1. *Magnitude* (Besaran)

*Magnitude* merujuk pada tingkat kesulitan atau kompleksitas suatu tugas yang dianggap dapat diselesaikan oleh seseorang. Keyakinan *self-efficacy* individu dapat berubah berdasarkan apakah mereka menganggap tugas tersebut mudah atau sulit. Sebagai contoh, seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi dalam menyelesaikan tugas-tugas sederhana mungkin merasa kurang yakin ketika dihadapkan pada tugas yang lebih rumit atau menantang.

### 2. *Strength* (Kekuatan)

*Strength* menggambarkan seberapa besar keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas. Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang rendah cenderung lebih mudah terpengaruh oleh kegagalan, kehilangan motivasi, dan lebih cepat menyerah ketika menghadapi tantangan. Sebaliknya, mereka yang memiliki *self-efficacy* tinggi tetap percaya diri meskipun menghadapi kesulitan atau kegagalan, dan lebih mampu bertahan dalam menghadapi rintangan.

### 3. *Generality* (Umum)

*Generality* mengacu pada area atau lingkup di mana seseorang memiliki kepercayaan diri. Dengan kata lain, ini menunjukkan seberapa banyak situasi atau konteks di mana individu memiliki *self-efficacy*. Beberapa

---

<sup>32</sup> A Bandura, *Self Efficacy Mechanism in Psychological and Health-Promoting Behavior* (Prentice Hall, New Jersey., 1991).

orang mungkin sangat percaya diri dalam situasi tertentu, misalnya, dalam tugas akademik, tetapi merasa kurang percaya diri dalam konteks olahraga atau interaksi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan diri dapat terbatas pada konteks tertentu. Di sisi lain, individu yang memiliki kepercayaan diri yang lebih luas cenderung berlaku dalam berbagai aspek kehidupan. Mereka akan lebih yakin akan kemampuan mereka untuk menangani berbagai situasi dan kesulitan dalam bidang akademik, sosial, dan profesional.

### **3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-efficacy***

Menurut Bandura, faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri terbagi menjadi tiga,<sup>33</sup> yaitu :

#### **1. Pengalaman Keberhasilan dan Kegagalan**

Pengalaman keberhasilan merujuk pada pencapaian yang pernah diraih individu dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu. Ketika individu mengalami keberhasilan, mereka cenderung mengembangkan keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan tantangan yang serupa di masa depan. Sebaliknya, pengalaman kegagalan dapat mengurangi rasa percaya diri, membuat individu merasa tidak mampu menghadapi tugas-tugas berikutnya. Dengan kata lain, keberhasilan membangun *self-efficacy*, sedangkan kegagalan dapat meruntuhkannya. Oleh karena itu, pengalaman masa lalu sangat vital dalam membentuk persepsi individu tentang kemampuan mereka..

---

<sup>33</sup> A Bandura, *Self Efficacy Mechanism in Psychological and Health-Promoting Behavior* (Prentice Hall, New Jersey., 1991).

## 2. Modeling Sosial dan Dukungan Verbal

Modeling sosial, atau pembelajaran melalui pengamatan, melibatkan melihat orang lain yang berhasil dalam tugas tertentu. Ketika individu menyaksikan orang lain berhasil, terutama jika mereka merasa ada kesamaan, keyakinan akan kemampuan sendiri dapat meningkat. Dukungan verbal dari orang-orang terdekat juga berperan penting. Umpan balik positif, dorongan, dan pujian dapat memperkuat kepercayaan individu akan kemampuannya, sementara kritik negatif dapat memiliki efek sebaliknya. Ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial dan dukungan yang diterima individu dapat secara signifikan mempengaruhi keyakinan diri mereka dalam menghadapi tantangan.

## 3. Emosi dan Respon Fisiologis

Emosi dan respon fisiologis terkait erat dengan *self-efficacy*, di mana keadaan emosi positif seperti kegembiraan dan antusiasme dapat mendukung peningkatan rasa percaya diri dalam menghadapi situasi baru. Sebaliknya, emosi negatif seperti kecemasan atau stres dapat berkontribusi pada penurunan *self-efficacy*, menyebabkan individu merasa tidak mampu dalam situasi tertentu. Ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi sangat penting dalam membangun dan mempertahankan keyakinan terhadap kemampuan diri. Sehingga, kemampuan individu untuk mengelola respons emosional dan fisiologis dapat berpengaruh besar terhadap tingkat *self-efficacy* yang dimiliki.

## C. Grit

### 1. Definisi *Grit*

Menurut Duckworth, *grit* adalah suatu sifat yang tercermin dalam sikap seseorang dalam menjaga dan meningkatkan semangat serta ketekunan mereka untuk meraih tujuan yang membutuhkan waktu lama untuk tercapai. *Grit* meliputi perpaduan antara kekuatan passion, ketabahan, kegigihan dan semangat dalam mencapai sebuah tujuan.<sup>34</sup> *Grit* dikenal sebagai *trait* yang dapat membedakan antara manusia satu dengan yang lain. Menurut Duckworth, *grit* memiliki dua dimensi yakni *consistency of interest* dan *perseverance of effort*.<sup>35</sup> *Grit* yang tinggi menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki tujuan yang jelas dan semangat kegigihan untuk mencapainya, meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan dan hambatan. Semakin besar upaya yang dilakukan untuk mencapai tujuan, semakin dekat seseorang dengan pencapaian tersebut.

Menurut Stolz, *grit* dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengeksplorasi lebih dalam dan berusaha keras termasuk berkorban, berjuang, dan menderita untuk mencapai tujuan yang paling berharga dengan cara yang terbaik.<sup>36</sup> Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan tidak hanya bergantung pada bakat atau kecerdasan, tetapi juga pada kapasitas individu untuk tetap berkomitmen dan berfokus pada proses, meskipun harus menghadapi berbagai tantangan. Menurut Eskreis-Winkler, *grit* merupakan sebuah minat yang mendalam individu terhadap suatu tujuan, yang disertai

---

<sup>34</sup> Duckworth, *Grit : The Power of Passion and Pers. Scribner*. 2016

<sup>35</sup> Duckworth, *Grit : The Power of Passion and Pers. Scribner*. 2016

<sup>36</sup> P. G Stoltz, *Grit: The New Science of What It Takes to Persevere, Flourish, Succeed* (New York: ClimbStrong Press, Inc, 2014).

oleh usaha yang gigih dan ketekunan dalam mencapainya.<sup>37</sup> Individu yang memiliki tujuan yang jelas akan memanfaatkan seluruh potensi dan kemampuannya untuk mewujudkan impian tersebut, meskipun harus menghadapi berbagai tantangan dan hambatan di sepanjang perjalanan.

Menurut Thaler dan Koval, *grit* dapat diartikan sebagai karakter seseorang yang terlihat melalui usaha yang gigih, keberanian untuk mengambil risiko, serta tekad yang kuat untuk bekerja tanpa henti demi mencapai tujuan.<sup>38</sup> Individu dengan *grit* mampu menghadapi tantangan dengan tenang dan menunjukkan semangat serta ketekunan dalam menghadapi kesulitan, bahkan dalam kondisi yang paling menantang sekalipun. Hal ini menunjukkan bahwa ketahanan mental dan komitmen yang kuat sangat penting dalam proses mencapai keberhasilan, karena individu tersebut tidak hanya berfokus pada hasil, tetapi juga pada perjalanan yang dilalui dan pelajaran yang diperoleh dari setiap tantangan yang dihadapi.

Menurut Hochanadel dan Finamore, *grit* merupakan sebuah ciri khas yang membantu individu dalam mengubah persepsi bahwa kesuksesan bukan hanya tergantung pada intelegensi, melainkan juga pada ketekunan individu.<sup>39</sup> Dengan memiliki *grit* individu bisa lebih fokus pada proses dan usaha yang diperlukan untuk mencapai tujuan, serta belajar dari setiap kegagalan yang dihadapi. Hal ini menunjukkan bahwa ketahanan dan komitmen dalam menghadapi tantangan dapat menjadi faktor penentu yang

---

<sup>37</sup> A. L. Eskreis-Winkler, L., Shulman, E. P., Beal, S. A., & Duckworth, "The Grit Effect: Predicting Retention in the Military, the Workplace, School and Marriage. *Frontiers in Psychology*" (2014).

<sup>38</sup> R. Thaler, L. K., & Koval, *Grit to Great: How Perseverance, Passion, and Pluck Take You from Ordinary to Extraordinary (First)* (New York: Crown Publishing Group, 2015).

<sup>39</sup> D Hochanadel, A., & Finamore, "Fixed and Growth Mindset in Education And How Grit Helps Students Persist In The Face Of Adversity," *Journal of International Education Research*, 1 (2015).

lebih signifikan dalam meraih keberhasilan, dibandingkan dengan kemampuan intelektual semata.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas peneliti memilih definisi *grit* menurut Duckworth, karena dalam penelitian ini menekankan pentingnya kombinasi antara ketekunan dan minat yang konsisten dalam mencapai tujuan jangka panjang. Dengan mengadopsi konsep *grit* sebagai landasan, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana sifat ini dapat mempengaruhi pencapaian individu dalam berbagai bidang, serta memberikan wawasan tentang strategi yang dapat diterapkan untuk mengembangkan *grit* dalam diri individu.

## 2. Dimensi *Grit*

Duckworth mengatakan, bahwa dimensi *grit* terbagi dua menjadi dua komponen,<sup>40</sup> yaitu :

### 1. Minat (*Passion*)

Individu yang memiliki komitmen mendalam terhadap minat mereka tidak akan mudah teralihkan oleh berbagai godaan atau distraksi yang dapat mengganggu fokus mereka. Sikap konsisten ini sangat penting, karena ketekunan dalam mengejar sesuatu yang mereka cintai akan mendukung pencapaian tujuan yang lebih signifikan dan berkelanjutan. Dengan adanya minat yang kuat, individu akan lebih termotivasi untuk menghadapi rintangan yang muncul, dan antusiasme ini akan membantu mereka untuk terus berusaha meskipun dalam situasi yang sulit.

---

<sup>40</sup> Duckworth, *Grit : The Power of Passion and Pers. Scribnerverance*. 2016

## 2. Ketekunan dalam berusaha (*Perseverance of effort*)

Individu yang memiliki tujuan yang jelas dan kuat, cenderung tidak takut untuk menghadapi berbagai tantangan serta hambatan yang mungkin menghalangi mereka dalam perjalanan mencapai impian. Mereka mampu tetap bekerja keras dan bersungguh-sungguh, bahkan ketika situasi menjadi sangat menantang. Kegigihan ini memungkinkan mereka untuk terus melangkah maju, meskipun ada kemungkinan untuk mengalami kegagalan, karena mereka memahami bahwa setiap hambatan adalah bagian dari proses belajar menuju kesuksesan.

## 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Grit*

Menurut Duckworth, faktor-faktor yang mempengaruhi *grit* ada dua yaitu faktor internal, dan faktor eksternal,<sup>41</sup> yaitu :

### 1. Faktor Internal

#### a) Minat (*interest*)

Minat merupakan awal dari munculnya sebuah ketekunan. Ketika seseorang memiliki minat yang kuat dan mendalam terhadap suatu bidang, mereka akan lebih terdorong untuk belajar, berinvestasi waktu, dan mengembangkan diri dalam hal tersebut. Minat yang tinggi tidak hanya mengarahkan individu untuk mendalami pengetahuan, tetapi juga membuat mereka lebih gigih dalam menghadapi kesulitan yang mungkin timbul di sepanjang perjalanan. Dengan demikian, minat menjadi penggerak utama yang mendorong individu untuk mengeksplorasi potensi mereka secara maksimal.

---

<sup>41</sup> Duckworth, *Grit : The Power of Passion and Pers. Scribner*. 2016

b) Praktik atau latihan (*practive*)

Praktik atau latihan merupakan komponen penting yang berfungsi untuk mengubah minat menjadi keterampilan, serta dapat memperkuat grit secara keseluruhan. Latihan yang dilakukan secara teratur tidak hanya mengajarkan seseorang cara menghadapi tantangan, tetapi juga meningkatkan kemampuan serta daya tahan mereka dalam situasi yang sulit. Latihan yang konsisten berkontribusi pada penguasaan keterampilan dan juga membangun kepercayaan diri, yang memungkinkan individu untuk berani mengambil resiko dan menghadapi tantangan baru. Selain itu, proses latihan juga memberikan pengalaman berharga yang membantu individu memahami pentingnya disiplin dan kesabaran dalam mencapai tujuan.

c) Tujuan (*purpose*)

Ketika kita memiliki tujuan yang jelas serta terukur dalam mengerjakan sesuatu, maka ketekunan atau grit kita akan lebih tinggi dibandingkan ketika kita melakukan pekerjaan tanpa arah. Tujuan yang baik memberikan motivasi yang kuat dan membantu individu untuk tetap fokus serta terarah dalam usaha mereka, sehingga semakin memperkuat komitmen untuk mencapai hasil yang diinginkan. Selain itu, tujuan yang terdefinisi dengan baik membantu individu untuk mengukur kemajuan mereka, yang bisa menjadi sumber motivasi tambahan ketika mereka melihat hasil dari upaya yang telah dilakukan.

d) Harapan (*hope*)

Harapan merupakan salah satu faktor sangat berpengaruh dalam tumbuhnya *grit*. Ketika seseorang memiliki harapan yang tinggi, mereka cenderung lebih tekun, gigih, dan tangguh dalam setiap proses yang mereka jalani. Harapan memberikan keyakinan bahwa meskipun ada tantangan yang harus dihadapi, hasil yang positif masih mungkin dicapai, sehingga mendorong individu untuk tidak mudah menyerah. Dengan harapan yang kuat, individu juga akan lebih mampu untuk mengatasi rasa takut akan kegagalan dan tetap berkomitmen untuk berusaha, bahkan dalam situasi yang tampaknya tidak menguntungkan.

2. Faktor Eksternal

a) Pengasuhan (*Parenting*)

Gaya pengasuhan orang tua dalam membimbing, serta mendampingi anak untuk melewati berbagai tugas perkembangan sangatlah penting. Dalam setiap proses tersebut, orang tua dapat memberikan dukungan yang dapat menumbuhkan *grit* pada anak. Duckworth menyatakan bahwa pola asuh yang positif memberikan dampak signifikan dalam pengembangan *grit* individu, karena anak belajar dari contoh dan dukungan yang diberikan oleh orang tua mereka. Dengan lingkungan yang mendukung dan penuh kasih, anak-anak akan merasa lebih aman untuk mencoba dan gagal, yang merupakan bagian penting dari proses belajar.

b) Lingkungan bermain (*The playing field*)

Menumbuhkan *grit* tidak hanya berasal dari bidang akademik saja, tetapi juga dari pengalaman yang beragam di luar kelas yang memperkaya pengalaman hidup mereka. Lingkungan bermain, seperti aktivitas olahraga, seni, dan interaksi sosial, juga memberikan kontribusi yang besar dalam menumbuhkan *grit*. Melalui pengalaman non-akademik, individu belajar untuk menghadapi kegagalan, beradaptasi dengan berbagai tantangan, individu dapat mengembangkan disiplin dan kerja sama. Lingkungan yang positif dan menantang dapat mendorong individu untuk keluar dari zona nyaman mereka dan mengeksplorasi potensi mereka secara maksimal.

c) Budaya (*Culture*)

Budaya dapat membentuk *grit* seseorang melalui norma, nilai, dan pola pikir yang mendukung ketekunan dan keberanian dalam menghadapi kegagalan. Budaya yang positif dan mendukung akan menciptakan lingkungan yang memfasilitasi individu untuk mengembangkan *grit* mereka, sehingga meningkatkan tingkat ketahanan dan keberanian dalam menghadapi berbagai tantangan yang ada. Dengan adanya dukungan budaya yang mendorong keberanian dan ketekunan, individu akan merasa lebih termotivasi untuk mengatasi rintangan dan mencapai tujuan mereka, serta membuat mereka lebih siap untuk menghadapi situasi sulit di masa depan.

#### **D. Dinamika hubungan *Social support* dan *Self-efficacy* dengan *Grit***

*Social support* memiliki hubungan positif dengan *grit*, seperti yang dijelaskan oleh Duckworth, yang menekankan bahwa dukungan dari lingkungan sosial dapat meningkatkan ketahanan dan semangat juang individu untuk menghadapi tantangan.<sup>42</sup> Sementara itu, menurut Bandura, *self-efficacy* memiliki hubungan positif dengan *grit*.<sup>43</sup> Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi lebih percaya diri dalam menghadapi rintangan, sehingga mereka cenderung lebih gigih dan tidak mudah menyerah. Dengan demikian, baik *social support* maupun *self-efficacy* berperan penting dalam pengembangan *grit*, yang penting bagi prestasi atlet

Berbagai penelitian telah diadakan terkait *social support*, *self-efficacy* dan *grit*. Diantaranya yaitu penelitian oleh Devi Ulfa Sari dan Fitri Andriani tentang peran *self-efficacy*, dukungan sosial dan optimisme terhadap *grit* pada anggota tamtama, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi terbesar terhadap peningkatan *grit*, diikuti oleh optimisme dan *self-efficacy*. Secara keseluruhan, ketiga variabel tersebut berkontribusi sebesar 75,4% terhadap tingkat *grit* anggota Tamtama TNI-AD. Temuan ini memberikan wawasan penting bahwa kombinasi antara keyakinan diri, dukungan dari lingkungan sekitar, dan pandangan optimis dapat meningkatkan ketekunan individu dalam menghadapi tantangan, khususnya dalam seleksi Secaba.<sup>44</sup>

---

<sup>42</sup> Duckworth, *Grit : The Power of Passion and Pers. Scribner*. 2016

<sup>43</sup> A Bandura, *Self Efficacy Mechanism in Psychological and Health-Promoting Behavior* (Prentice Hall, New Jersey., 1991).

<sup>44</sup> Devi Ulfa Sari and Fitri Andriani, "Peran Self Efficacy, Dukungan Sosial Dan Optimisme Terhadap Grit Pada Anggota Tamtama."

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuliati Septamia Putri dan Wisnu Sri Hertinjung tentang hubungan antara dukungan sosial dan *grit* dengan kesejahteraan siswa disekolah asrama, didapatkan nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = 5,971$  dan tingkat signifikansinya  $0,00 < 0,05$ , menunjukkan adanya hubungan positif antara *grit* dengan kesejahteraan siswa di sekolah, artinya semakin tinggi dukungan sosial dan *grit* seorang siswa, maka tingkat kesejahteraan yang dimiliki siswa juga akan tinggi dan sebaliknya.<sup>45</sup> Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dimas Arif dan Meita Santi tentang, hubungan *psychological capital* dan dukungan sosial dengan *grit* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, didapatkan nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,627$  dan tingkat signifikansi  $0,00 < 0,05$ , menunjukkan adanya hubungan positif antara *psychological capital* dan dukungan sosial dengan *grit*, artinya semakin tinggi tingkat skor *psychological capital* dan dukungan sosial, maka semakin tinggi *grit* yang dimiliki, dan sebaliknya.<sup>46</sup>

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya yang membahas mengenai *social support*, *self-efficacy* dan *grit*, dapat disimpulkan bahwa individu dengan tingkat *social support* yang tinggi cenderung memiliki *grit* yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan pentingnya peran *social support* dalam membentuk ketekunan dan semangat juang individu, yang pada gilirannya dapat berkontribusi terhadap pencapaian tujuan hidup mereka. Selain itu, individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi juga lebih mampu memanfaatkan *social support* yang ada, sehingga mereka merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan. Dukungan yang kuat tidak hanya memberikan rasa aman, tetapi juga mendorong individu untuk menghadapi

---

<sup>45</sup> Putri and Hertinjung, "Hubungan Antara Dukungan Dan Grit Dengan Kesejahteraan Siswa Di Sekolah Asrama."

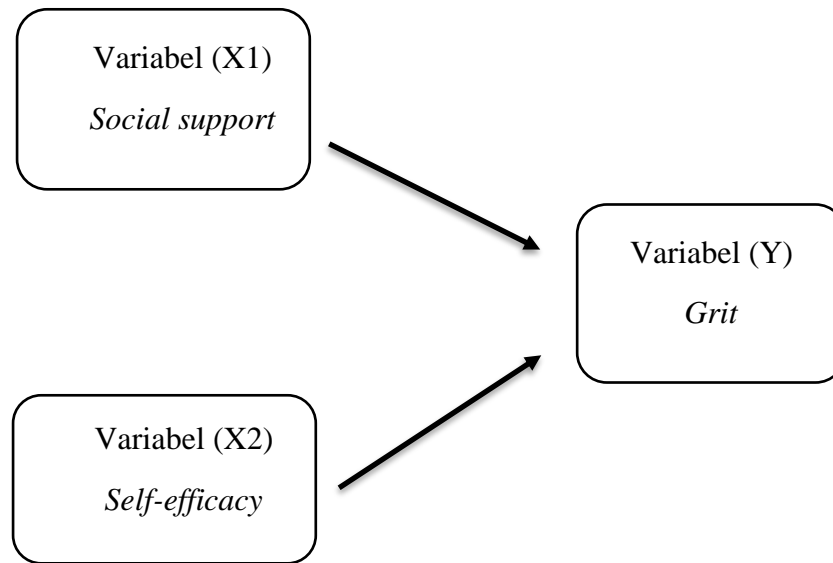
<sup>46</sup> Sugardhana and Budiani, "Hubungan Psychological Capital Dan Dukungan Sosial Dengan Grit Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja."

hambatan dengan lebih berani. Dengan demikian, individu merasa lebih mudah untuk mengatasi rintangan dan tetap berkomitmen pada tujuan jangka panjang, serta mengembangkan mentalitas yang positif dalam menghadapi setiap situasi. Berdasarkan temuan ini peneliti akan melakukan penelitian lanjutan pada atlet sekolah sepak bola Pacul Guwang F.C di Kabupaten Kediri, dengan tujuan untuk mengetahui lebih lanjut hubungan antara *social support* dan *self-efficacy* dengan grit pada atlet sepak bola.

#### **E. Kerangka Berpikir**

Kerangka berpikir dalam sebuah penelitian berguna untuk memberikan deskripsi mengenai inti permasalahan dan tujuan penelitian. Dalam konteks ini, *social support* dan *self-efficacy* merupakan faktor penting yang sangat berhubungan dengan grit pada atlet sepak bola. *Grit*, yang mencakup ketekunan dan semangat juang, dapat ditingkatkan melalui dukungan emosional, instrumental, dan informasi dari lingkungan sosial atlet. Selain itu, tingkat *self-efficacy* yang tinggi juga dapat mempengaruhi *grit*, karena keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya akan mendorong mereka untuk bertahan dalam menghadapi tantangan. Semakin tinggi *social support* yang diterima oleh atlet, maka semakin tinggi mereka bisa mengembangkan *grit*. Di sisi lain, semakin rendah *social support* yang diterima, maka semakin rendah pula *grit* yang mereka miliki. Begitu pula atlet dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki *grit* yang lebih besar, karena mereka percaya pada kemampuan diri untuk mengatasi rintangan. Dalam hal ini dapat disusun kerangka berpikir sebagai berikut :

**Gambar Tabel 2. 1 Kerangka Berpikir**



Berdasarkan pada kerangka di atas, dapat dijelaskan bahwa variabel *social support* dan *self-efficacy* memiliki hubungan positif dengan *grit* pada atlet sekolah sepak bola Pacul Guwang F.C di Kabupaten Kediri. Artinya, semakin tinggi *social support* yang diterima oleh atlet, maka semakin tinggi mereka untuk mengembangkan *grit*. Di sisi lain, semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi mereka bisa mengembangkan *grit*. Sebaliknya, semakin rendah *Social support* yang diterima atlet, serta semakin rendah *self-efficacy* yang dimiliki, maka semakin rendah *grit* yang didapatkan.

Subjek dalam penelitian ini adalah atlet sekolah sepak bola Pacul Guwang F.C di Kabupaten Kediri. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diketahui seberapa penting hubungan antara *social support* dan *self-efficacy*, dengan *grit* pada atlet sepak bola. Sehingga hasilnya dapat memberikan rekomendasi praktis

bagi pelatih dan pengelola tim dalam menciptakan lingkungan yang mendukung, sehingga atlet dapat mencapai potensi maksimal mereka.

## **F. Hipotesis Penelitian**

Dalam penelitian yang berjudul “**Hubungan Antara *Social Support* dan *Self-efficacy* dengan *Grit* pada Atlet Sekolah Sepak Bola Pacul Guwang F.C di Kabupaten Kediri**”, hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut :

1. Hipotesis Alternatif (Ha1) : Ada hubungan positif antara *social support* dengan *grit* pada atlet sekolah sepak bola Pacul Guwang F.C di Kabupaten Kediri.

Hipotesis Nol (Ho1) : Tidak ada hubungan positif antara *social support* dengan *grit* pada atlet sekolah sepak bola Pacul Guwang F.C di Kabupaten Kediri.

2. Hipotesis Alternatif (Ha2) : Ada hubungan positif antara *self-efficacy* dengan *grit* pada atlet sekolah sepak bola Pacul Guwang F.C di Kabupaten Kediri.

Hipotesis Nol (Ho2) : Tidak ada hubungan positif antara *self-efficacy* dengan *grit* pada atlet sekolah sepak bola Pacul Guwang F.C di Kabupaten Kediri

3. Hipotesis Alternatif (Ha3) : Ada hubungan positif antara *social support* dan *self-efficacy* dengan *grit* pada atlet sekolah sepak bola Pacul Guwang F.C di Kabupaten Kediri.

Hipotesis Nol (Ho3) : Tidak ada hubungan positif antara *social support* dan *self-efficacy* dengan *grit* pada atlet sekolah sepak bola Pacul Guwang F.C di Kabupaten Kediri.