

Gambaran *Self Efficacy* pada Mahasiswa Psikologi UNP Kampus V Bukittinggi Yang Mengalami *Low Back Pain*

Nirmala Anggraini^{1*}, Rida Yanna Primanita².

^{1, 2} Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

E-mail: nirmalaanggraini0204@gmail.com

ABSTRAK

Low Back Pain (LBP) merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami masyarakat. LBP merupakan nyeri punggung bawah bisa menjadi pemicu utama kecacatan yang mempengaruhi kualitas hidup dan kemampuan seseorang. Penelitian yang dilakukan di Polandia tahun 2018, remaja menderita LBP sebanyak 74,4 %. Sebanyak 82,8 % remaja perempuan lebih sering merasakan nyeri daripada remaja laki-laki yang hanya 64,3 %. Di Indonesia tahun 2018, diperkirakan sebanyak 7,6%-37% dan 26,74 % penduduk Indonesia yang berumur 15 tahun ke atas dan yang bekerja mengeluhkan bahwa mereka merasakan nyeri di punggung bawah. Berdasarkan hasil wawancara terdapat mahasiswa yang mengalami LBP namun mahasiswa tersebut tidak mau berusaha untuk menyembuhkan LBP padahal mereka tahu cara mengurangi LBP. Salah satu faktor yang mempengaruhi LBP yaitu *self efficacy*. *Self-efficacy* dapat memberikan seseorang kemampuan untuk bertahan hidup dan tangguh dalam menghadapi kesulitan. Metode pada penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan populasi mahasiswa psikologi kampus V UNP. Bertujuan untuk mengetahui gambaran *Self-efficacy* pada mahasiswa Psikologi Kampus lima Bukittinggi yang menderita *Low Back Pain*. teknik sampel yang digunakan yaitu non-probability. Hasil penelitian ini yaitu *self efficacy* pada Mahasiswa Psikologi UNP Kampus V Bukittinggi yang mengalami low back pain berada dalam kategori tinggi dengan persentase 87,5%. Jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *self efficacy*, dimana perempuan memiliki *self efficacy* yang lebih tinggi yaitu 61,54%, dibandingkan laki-laki sebesar 25,96%.

Kata kunci: *Nyeri Punggung Bawah, efikasi diri*

ABSTRACT

Low Back Pain (LBP) is a health problem that is often experienced by people. LBP, which is lower back pain, can be a major trigger for disability that affects a person's quality of life and abilities. Research conducted in Poland in 2018 showed that 74.4% of teenagers suffered from LBP. As many as 82.8% of teenage girls felt pain more often than teenage boys, which was only 64.3%. In Indonesia in 2018, it is estimated that 7.6% - 37% and 26.74% of the Indonesian population aged 15 years and over and who work complain that they feel pain in their lower back. Based on the results of interviews, there were students who experienced LBP, but these students did not want to try to cure LBP even though they knew how to reduce LBP. One of the factors that influences LBP is self-efficacy. Self-efficacy can give a person the ability to survive and be resilient in the face of adversity. The method in this research is quantitative descriptive with a population of psychology students at UNP Campus V. Aiming to find out the picture of self-efficacy in Psychology students of Campus five Bukittinggi who suffer from Low Back Pain the sampling technique used is non-probability. The results of this research are that the self-efficacy of Psychology Students at UNP Campus V Bukittinggi who experience low back pain is in the high category with a percentage of 87.5%. Gender is one of the factors that affect self-efficacy, where women have higher self-efficacy of 61.54%, compared to men by 25.96%.

Kata kunci: *Low Back Pain, Self efficacy*

PENDAHULUAN

Pada keluhan kesehatan yang sering ditemukan pada masyarakat salah satunya adalah keluhan terkait nyeri di pinggang atau punggung bawah yang biasa disebut dengan *Low Back Pain*. Keluhan ini bisa ditemukan dalam semua rentang umur dan pada individu dari bermacam latar belakang pekerjaan baik itu formal maupun nonformal. Keluhan ini juga bisa menjadi pemicu utama kecacatan yang mempengaruhi kualitas hidup dan kemampuan seseorang (Khasanah, 2019). Tanda dan gejala *low back pain* menurut Ratini (2015) yaitu : 1. nyeri pada tulang belakang, dari pangkal leher sampai tulang ekor, 2. nyeri tajam terlokalisasi di leher, pada punggung atas atau punggung bawah terlebih setelah mengangkat benda berat ataupun saat melakukan pekerjaan berat lainnya, 3. sakit kronis pada punggung tengah atau punggung bawah, terutama setelah duduk atau berdiri dalam waktu yang lama,

4. nyeri punggung menjalar hingga ke pantat, di bagian belakang paha, sampai ke betis dan kaki, 5. ketidakmampuan untuk berdiri tegak tanpa rasa sakit atau kejang otot pada bagian punggung bawah. Penelitian yang dilakukan di Polandia tahun 2018 mendapatkan hasil bahwa remaja yang menderita LBP sebanyak 74,4 % dan 8.489 responden dari keseluruhan total 11.424 mengatakan bahwa mereka mengalami nyeri. Mereka merasakan nyeri dalam kurun waktu 12 bulan terakhir. Didapatkan hasil bahwa 82,8 % remaja perempuan lebih sering merasakan nyeri daripada remaja laki-laki yang hanya 64,3 % (Kedra et al., 2019). Di Indonesia sendiri pada tahun 2018 terdapat 11,9 % diagnosis penyakit muskuloskeletal oleh tenaga kesehatan dan diagnosis kasus berdasarkan gejala yang muncul sebanyak 24,7 %. Penderita LBP di Indonesia tahun 2018 diperkirakan sebanyak 7,6%-37% dan didapatkan sekitar 26,74 % penduduk Indonesia yang berumur 15 tahun ke atas dan yang bekerja mengeluhkan bahwa mereka merasakan nyeri di punggung bawah. Hal tersebut disebabkan karena semakin bertambahnya umur maka semakin menurun kekuatan otot sehingga beresiko mengalami gangguan kesehatan (Kumbea et al., 2021)

Secara perilaku, kelompok rentan cenderung tidak menunjukkan perilaku preventif maupun perilaku hidup sehat. Perilaku preventif individu dipengaruhi oleh banyak faktor (Firdaus, 2020). Salah satu faktor yang mempengaruhi LBP yaitu *self-efficacy* (Cracken, Linton, Shaw, Pagé, 2021). Menurut Bandura (1997) perilaku yang muncul pada individu dipengaruhi oleh *self-efficacy*. *Self-efficacy* merupakan keyakinan dan kemampuan seseorang dalam memberikan contoh terhadap fungsi dan kejadian di lingkungannya. Efikasi diri terbentuk melalui empat proses perkembangan: proses kognitif, motivasi, emosional, dan seleksi (Bandura, 1997). Terlihat jelas dari hasil penelitian Angai (2015) bahwa terdapat hubungan yang sangat penting antara *self-efficacy* dengan perilaku yang berisiko bagi kesehatan remaja. Semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah perilaku berisiko kesehatan, dan sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* maka semakin tinggi perilaku berisiko kesehatan. Remaja umumnya memiliki *self-efficacy* yang lebih tinggi.

Self-efficacy sangat penting bagi seseorang karena *self-efficacy* merupakan suatu penilaian, keyakinan, atau keyakinan untuk melaksanakan suatu tugas dan mengatur atau melaksanakan suatu program tindakan untuk mencapai *Aiming to find out the picture of self-efficacy in Psychology students of Campus five Bukittinggi who suffer from Low Back Pain* yang diinginkan. *Self-efficacy* juga dapat memberikan seseorang kemampuan untuk bertahan hidup dan ketangguhan untuk menghadapi kesulitan. *Self-efficacy* dapat membantu seseorang mengambil keputusan, bertahan, bergerak maju, dan tekun dalam menyelesaikan tugas. *Self-efficacy* juga menentukan cara orang berpikir, merasakan, memotivasi, dan berperilaku. Seseorang dengan *self-efficacy* yang kuat sebesar akan mampu mencapai kesuksesan dan memecahkan masalah serta hambatan dengan berbagai cara. Sebaliknya ketika *self-efficacy* rendah maka hambatan yang dihadapi semakin besar Damayanti, al, (2014)

Dari hasil wawancara kepada dua mahasiswa jurusan psikologi universitas negeri padang bahwa terdapat mahasiswa yang mengalami *Low back pain* namun mahasiswa tersebut tidak mau berusaha untuk menyembuhkan *Low back pain* padahal mereka tahu cara mengurangi *Low back pain*. Dari fenomena di atas masalah yang ditemukan adalah mahasiswa sadar akan resiko *Low back pain* jika tidak melakukan pola hidup sehat, dengan kata lain mahasiswa tidak melakukan pencegahan terhadap *Low back pain*. Jadi peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran *self-efficacy* pada mahasiswa kesehatan yang menderita *Low back pain*, dengan hipotesis H0: gambaran *self efficacy* pada mahasiswa psikologi UNP kampus V bukittinggi yang menderita *low back pain* tinggi dan H1: gambaran *self efficacy* pada mahasiswa psikologi UNP kampus V bukittinggi yang menderita *low back pain* rendah

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, yaitu salah satu metode penelitian yang dilakukan dengan pengumpulan dan analisis data kuantitatif berupa angka untuk menggambarkan suatu fenomena dan keadaan yang sebenarnya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa psikologi UNP kampus V Bukittinggi. Adapun metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan non probability sampling dengan teknik purposive sampling. Non-probability sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan

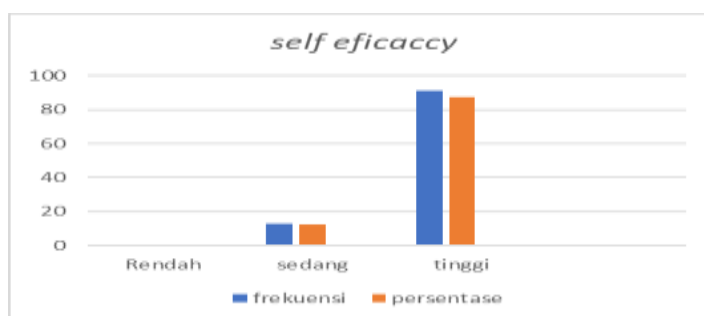
kesempatan atau peluang yang sama kepada semua elemen atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel dan purposive sampling adalah salah satu metode penentuan sampel dari aspek tertentu. (Sugiyono, 2018). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi kampus v Bukittinggi yang memenuhi kriteria adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang memiliki riwayat sakit pinggang

Pada penelitian ini meneliti *self-efficacy* sebagai variabel bebas dan *Low back pain* sebagai variabel terikat. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara untuk pengambilan data awal serta menyebarkan angket/ kuisioner kepada para subjek/ responden, adapun alat ukur *self-efficacy* menggunakan General Self Efficacy yang diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Novrianto dkk. (2019) dan sudah dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995). Teknik pengumpulan data menggunakan skala likert untuk mengukur sikap, pendapat, ataupun persepsi kelompok individu terhadap sebuah fenomena sosial (Sugiyono, 2015). Adapun aspek dalam *self-efficacy* ini yaitu level/ *magnitude*, kekuatan, Generalisasi, *Streght*, dalam kuisioner ini terdiri dari 10 item pertanyaan yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kualitatif yaitu untuk mengetahui gambaran *Self-efficacy* pada mahasiswa Psikologi Kampus V Bukittinggi yang menderita Low Back Pain. Dengan menggunakan aplikasi SPSS For Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian adalah mahasiswa psikologi UNP kampus V Bukittinggi yang memenuhi kriteria. Adapun kriterianya adalah mahasiswa yang memiliki Riwayat sakit pinggang. Hasil penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Grafik *Self efficacy*

Berdasarkan gambar 1 hasil kategorisasi *self efficacy* diperoleh hasil sebanyak 91 responden dengan presentasi 87,5% pada kategori tinggi , sebanyak 13 responden dengan persentase 12,5% pada kategori sedang dan 0 pada kategori rendah.

Tabel 1. Hasil *Self efficacy* berdasarkan usia

Kategorisasi	Frekuensi								Presentase				
Usia	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	22	23	24
Rendah	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sedang	0	0	1	9	1	2	0	0	0	0,96	0,96	1,92	0
Tinggi	3	26	17	19	13	11	2	2,88	25	16,34	12,5	10,57	1,92
Total	3	26	18	28	14	13	2	2,88	25	17,3	13,46	12,49	1,92

Berdasar data tabel 1 dapat ditarik kesimpulan bahwa responden dengan *efficacy diri* terbanyak terdapat pada usia 19 tahun yang berada dalam kategori tinggi dengan persentase 25% yaitu 26 responden dan paling sedikit pada usia 24 dengan presentase 1,92% yaitu 2 responden.

Tabel 2. Hasil *Self efficacy* berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Self efficacy							
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
perempuan	0	0%	12	11,54%	64	61,54%	76	73,08%
Laki-laki	0	0%	1	0,96%	27	25,96%	28	26,92%
total	0	0%	13	12,5%	91	87,5%	104	100%

Berdasarkan data tabel 2 dapat diketahui bahwa dominasi responden berdasarkan jenis kelamin, perempuan dengan kategori sedang sebanyak 12 responden dengan presentasi 11,54%, dan pada kategori tinggi sebanyak 64 responden dengan persentase 61,54%. Pada jenis kelamin laki-laki dalam kategori sedang sebanyak 1 responden dengan persentase 0,96% dan pada kategori tinggi sebanyak 27 responden dengan persentase 25,96%. Hal ini berarti laki laki memiliki *self efficacy* yang lebih rendah dibandingkan perempuan.

Self efficacy merupakan keyakinan yang dimiliki seseorang mengenai kemampuannya dan juga hasil yang akan ia peroleh dari kerja kerasnya akan mempengaruhi cara mereka berperilaku (Bandura, 1997). Keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi akan dilanjutkan dengan tindakan yang efektif sehingga mampu meraih tujuannya. Maknanya bahwa, jika individu memiliki keyakinan yang rendah maka individu tersebut akan kesulitan dalam menghadapi berbagai situasi di dalam hidupnya.

Berdasarkan hasil penelitian terkait kategorisasi responden mengenai *self efficacy* pada mahasiswa psikologi UNP kampus V Bukittinggi berada dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 91 responden dengan persentase 87,5%. Menurut Cracken, Linton, Shaw, Pagé, (2021) *self efficacy* mempengaruhi *low back pain* atau sakit pinggang. Dengan *self efficacy* yang tinggi seharusnya responden mampu menghadapi berbagai situasi dalam hidupnya. Salah satunya menghadapi sakit pinggang atau yang dikenal juga dengan *low back pain*. Namun, fenomena di lapangan ditemukan bahwa responden memiliki *self efficacy* yang tinggi tapi tidak mampu mengatasi rasa sakit pinggang yang ia alami.

Menurut Okatiranti, Irawan, dan Amelia (2017) tinggi rendahnya *self efficacy* pada diri seseorang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu salah satunya adalah faktor usia. Hasil pengukuran *self efficacy* berdasarkan usia menunjukkan bahwa semakin tua usia maka semakin rendah *self efficacy*. Hal ini dapat dilihat dari hasil (lihat tabel 1) *self efficacy* berdasarkan usia yang menunjukkan hasil usia 19 tahun memiliki *self efficacy* yang tergolong tinggi yaitu dengan persentase 25% dan 26 responden, dan usia 24 tahun memiliki *self efficacy* yang rendah dengan presentase 1,92% dan 2 responden.

Jenis kelamin juga berpengaruh terhadap self-efficacy. Hal ini dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Ramadhany et.al (2024) yang mengemukakan bahwa self-efficacy wanita lebih tinggi dari pada laki-laki. Dari hasil penelitian terdapat perbedaan *self efficacy* pada perempuan dan laki laki. Jenis kelamin perempuan pada kategori sedang sebanyak 12 responden dengan persentase 11,54% dan pada kategori tinggi sebanyak 64 responden dengan persentase 61,54%. Untuk laki-laki, berada pada kategori sedang sebanyak 1 responden dengan persentase 0,96%, dan pada kategori tinggi sebanyak 27 responden dengan persentase 25,96%.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa gambaran *self efficacy* pada Mahasiswa Psikologi UNP Kampus V Bukittinggi yang mengalami *low back pain* berada dalam kategori tinggi, dimana dengan tingginya *self efficacy* semestinya responden mampu mengatasi sakit pinggang atau *low back pain* yang mereka alami. Namun, fakta lapangan yang ditemukan bahwa dengan *self efficacy* yang baik mereka masih belum mampu mengatasi sakit pinggang yang dialami. Tinggi rendahnya *self efficacy* ini dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya faktor usia. Kemudian, jenis kelamin juga mempengaruhi *self efficacy* individu. Dimana *self efficacy* perempuan lebih tinggi dibandingkan laki laki.

Saran terhadap peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan permasalahan yang sama atau *low back pain*, agar dapat melihat penyebab mengapa perempuan memiliki *self efficacy* yang lebih

tinggi dibandingkan laki-laki, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menambah jumlah populasi yang lebih luas lagi sehingga hasilnya dapat di generalisir dalam jumlah yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). Psikologi Kepribadian. UMM Press.
- Andini F. 2015. Risk Factors of Low Back Pain in Workers. *Journal Majority*. Universitas Lampung. 4(1): 12-19.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: Rineka Cipta.
- Ayu Lestari, H. I. L. D. A. "Gambaran Self-Efficacy Mahasiswa S1 Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Bhakti Kencana Bandung." (2018).
- Bandura A. 1986. *Social Foundations of Thought and Action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/Henry Holt & Co.
- Cahya, A., Santoso, W. M., Husna, M., Munir, B., & Kurniawan, S. H. (2021). Low Back Pain. *Journal of Pain*. Doi: 10.21776/ub.jphv.2021.002.01.4
- Damayanti, S., Sitorus, R., & Sabri, L. (2014). Hubungan Antara Spiritualitas Dan Efikasi Diri Dengan Kepatuhan Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rs Jogja. *Medika Respati*, 9(4).
- Feist, J. & Gregory J. Feist. (2010). *Teori Kepribadian (Edisi ketujuh)*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Firdaus, N., & Kurniawan, T. (2020). Gambaran Self efficacy pada keluarga penderita Diabetes Melitus dalam menjalankan upaya pencegahan Diabetes Melitus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 1(2).
- Itz, C.J., Geurts, J.W., van Kleef, M., Nelemans, P. (2013). Clinical Course of Non-Specific Low Back Pain: A Systematic Review of Prospective Cohort Studies Set In Primary Care. *Eur Journal Pain*. 17: 5-15.
- Kaplan, W., Wirtz, V.J., Mantel-Teeuwisse, A., Stolk, P., Duthey, B., Laing, R. 2013. Priority medicines for Europe and the World: 2013 update.
- Kedra, A., MS, A. K.-G., MS, D. S., PhD, P. K., & PhD, D. C. (2019). Prevalence Of Back Pain And The Knowledge Of Preventive Measures In A Cohort Of 11619 Polish School-Age Children And Youth— An Epidemiological Study. *Journal Of Medicine*, 98(22), 1–6.
- Khasanah, M. (2019). Kejadian Nyeri Pinggang Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya Pada Pengendara Ojek Luring Dan Ojek Daring Di Palembang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 01(02), 1689–1699.
- Kumbea, N. P., Asrifuddin, A., & Sumampouw, O. J. (2021). Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 02(01), 21–26
- Mentari, EW. 2019. Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Low Back Pain pada Pegawai PT X di Pekanbaru. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti
- Ningsih, R. W., & Hakim, A. A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian Low Back pain dan Upaya Penanganan pada Pasien Asma terapi Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 75-84.
- Novrianto, R., Maretih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas konstruk instrumen general self efficacy scale versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1-9.
- Patrianingrum M, Oktaliansah E, Surahman E. 2015. Prevalensi dan Faktor Risiko Nyeri Punggung Bawah di Lingkungan Kerja Anestesiologi Rumah Sakit Dr. Hasan Sadikin Bandung. *Jurnal Anestesi Perioperatif*. 3(1): 47-56.

- Salam, A. Y., Dharmana, E., Kusumaningrum, D., & Safitri, N. (2017). Efek Self efficacy Training Terhadap Self efficacy Dan Kepatuhan Diet Diabetesi (Doctoral Dissertation, Faculty Of Medicine)
- Sugiyono (2015). Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV.
- Ramadhany, K. A., Sugiri, D. J., Wulandari, C. A., & Mufidah, E. F. (2024). SELF-EFFICACY Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi. Pd Abkin Jatim *Open Journal System*, 4(1), 43-51.