

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan dukungan sosial untuk bertahan hidup di tengah masyarakat saat ini. Pada awalnya, dukungan sosial diartikan dengan mengacu pada jumlah kehadiran individu yang memberikan dukungan sosial. Akan tetapi seiring berjalannya waktu definisi inipun berkembang yaitu bukan hanya tentang jumlah individu yang memberikan dukungan sosial tetapi juga tingkat kepuasan karena dukungan yang diberikan.

Sarafino mendefinisikan dukungan sosial sebagai rasa nyaman, perhatian, harga diri atau bantuan kepada seseorang yang berasal dari orang lain atau kelompok. Dukungan yang diberikan akan menjadikan seseorang menjadi lebih bahagia dalam menjalani kehidupannya.²⁵ Dukungan sosial dibutuhkan individu dalam menjalani kehidupannya. Ketika individu mendapatkan dukungan sosial ia akan merasa dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari lingkungannya. Sejalan dengan Sarafino, House mendefinisikan dukungan sosial sebagai usaha pemenuhan kebutuhan dasar individu berupa rasa aman, hubungan sosial dan kasih sayang yang

²⁵ Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith, *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (John Wiley & Sons, 2014). Hal. 83.

diperoleh ketika seseorang melakukan hubungan interpersonal yang terdiri dari dua orang atau lebih.²⁶

Kemudian Smet berpendapat bahwa dukungan sosial merupakan hasil dari hubungan sosial yang mencirikan kedalaman hubungan antar manusia.²⁷ Menurut Gottlieb, dukungan sosial adalah informasi, saran, atau bantuan verbal atau non verbal apa pun yang datang dari teman dekat atau kerabat. Bantuan tersebut dapat memiliki dampak emosional yang positif pada perilaku penerima.²⁸

Selain itu, Saroson menyebutkan bahwa dukungan sosial berkembang sebagai hasil dari hubungan interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan yang berarti kepada orang lain.²⁹ Dukungan sosial ini mungkin memberikan individu dorongan vitalitas.

Seperti yang didefinisikan oleh Golloney dan Bloney, dukungan sosial adalah tingkat bantuan yang diberikan kepada seseorang yang membutuhkan oleh mereka yang dekat secara emosional dengan mereka. Secara umum, dukungan sosial mengartikan pengaruh yang dapat disebabkan oleh seseorang, seperti keluarga, teman, atau pasangan.³⁰

Cochran menambahkan sistem dukungan sosial karena orang memiliki hubungan langsung dengan individu. Individu yang terlibat dengan orang

²⁶ James S. House, Karl R. Landis, dan Debra Umberson, "Social Relationships and Health," *Science*, 241.4865 (1988), 541, <https://doi.org/10.1126/science.3399889>.

²⁷ Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, trans. oleh Bagus Wisnanto (Jakarta: PT. Grasindo Persada, 1994). Hal. 134.

²⁸ Benjamin H Gottlieb, *Social Support strategies* (California: Sage Publication, 1983). Hal. 28.

²⁹ Mar'atus S Kurniawati, "Dampak Social Support pada Penurunan Simptom Delusi Referensi" (Skripsi, Malang, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, 2012). Hal. 19.

³⁰ May Dwi Yuri Santoso, "Review Article: Dukungan Sosial Dalam Situasi Pandemi Covid 19," *Jurnal Litbang Sukowati : Media Penelitian dan Pengembangan*, 5.1 (2020), 12-13.

mungkin termasuk kerabat, tetangga, rekan kerja, dan teman.³¹ Taylor percaya bahwa menerima dukungan sosial dari orang-orang terdekat akan lebih bermakna.³²

Secara umum dukungan sosial berguna untuk memunculkan rasa aman, peduli, penerimaan diri, bantuan yang dapat diperoleh dari seseorang maupun kelompok. Bagi individu bantuan ini sangatlah penting karena dapat membuat seseorang merasa diperhatikan dan dicintai terutama jika bantuan tersebut didapatkan dari orang terdekat.

Berdasarkan beberapa definisi yang diberikan oleh para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah perasaan peduli, cinta, dan kasih sayang yang dirasakan oleh individu yang diperoleh dari seseorang atau kelompok dan berdampak pada kehidupan individu tersebut. Individu sebagai makhluk sosial diharapkan untuk terlibat dengan orang lain dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Pertemuan ini akan memberi seseorang dukungan yang dia butuhkan untuk menjalani hidupnya. Bantuan yang diberikan membuat hidup seseorang lebih menyenangkan. Bantuan semacam itu dapat berdampak emosional pada perilaku penerima.

2. Aspek Dukungan Sosial

Sarafino menyebutkan terdapat empat aspek dalam dukungan sosial yaitu :

a. Dukungan Emosional

³¹ Caroline S. Cochran, "Effects of social support on the social self-concepts of gifted adolescents," 2009. Hal. 27.

³² Dianto, "Profil Dukungan Sosial Orangtua Siswa Di Smp Negeri Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan." *Jurnal Counseling Care*, 1.1 (2017), 43.

Salah satu aspek dalam dukungan sosial oleh Sarafino yaitu dukungan emosional. Dukungan emosional merupakan dukungan yang berupa perasaan cinta, kasih sayang, perhatian dan dukungan lainnya yang bersifat positif berasal dari hati yang tulus untuk seseorang. Dengan dukungan ini, individu akan merasakan nyaman, tenang, merasa memiliki, dan dihargai saat berada dalam situasi sulit. Selain itu, dukungan emosional juga dapat diberikan dengan cara membantu menyebarkan keterampilan, kemampuan yang dimiliki seseorang.³³

Dukungan emosional dapat bermanfaat bagi kesehatan mental dalam beberapa cara. Dukungan emosional dapat membantu mengurangi tekanan psikologis selama masa stres.³⁴ Banyak penelitian telah mengaitkan dukungan emosional yang tinggi dengan tingkat kecemasan dan depresi yang rendah. Dukungan emosional juga dapat membantu individu mengatasi stres sehari-hari dan kronis, yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental. Selain itu, menerima dukungan emosional dari keluarga, teman, pendeta, dan profesional kesehatan yang berbelas kasih dapat berkontribusi untuk mengatasi pengalaman emosional yang sulit dan membantu individu membentuk hubungan yang lebih bermakna dengan orang yang mereka cintai.

³³ Hsiu-Chia Ko, Li-Ling Wang, dan Yi-Ting Xu, "Understanding the Different Types of Social Support Offered by Audience to A-List Diary-Like and Informative Bloggers," *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16. 3 (2013), 195, <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0297>.

³⁴ Yohanes Didhi Christianto Utomo dan Sudjiwanati Sudjiwanati, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Rumah Sakit Bersalin Pemerintah Kota Malang," *PSIKOVIDYA*, 22. 2 (2018), 198, <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v22i2.117>.

Dukungan emosional sangat penting bagi orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) untuk membantu mereka bangkit dan terhindar dari masalah psikologis. Keluarga dan masyarakat di lingkungan sekitar ODGJ berperan penting dalam memberikan dukungan emosional dan kebutuhan praktis seperti makanan, aktivitas, dan tempat tinggal. Dukungan emosional dapat diberikan dengan cara tidak bersikap menghakimi, mendengarkan cerita secara mendalam, memberikan semangat, hingga menawarkan dorongan, kepastian, dan kasih sayang kepada orang yang tertimpa masalah. Selain itu, dukungan sosial ODGJ dapat diberikan dalam bentuk dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan. Dukungan keluarga dan masyarakat sekitar ODGJ sangat penting agar ODGJ merasa diperhatikan, lebih percaya diri dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, dan lebih terintegrasi secara psikologis.³⁵

b. Dukungan Instrumental

Dukungan Instrumental yaitu merupakan bantuan yang diberikan secara langsung yang dapat membantu kehidupan individu. Bantuan ini dapat berupa bantuan finansial seperti uang atau peralatan yang dibutuhkan maupun bantuan berupa pemberian pekerjaan.

c. Dukungan Informasi

³⁵ Khamida Khamida, Abdul Muhith, dan Rizky Dewy Safitri, "Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ)," *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 8.2 (2018), 6.

Dukungan Informasi merupakan bantuan berupa pemberian nasehat, saran, bimbingan ataupun arahan kepada individu agar dapat menemukan solusi atas permasalahan yang sedang ia alami.

d. Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan merupakan jenis dukungan yang berupa ungkapan pujian positif kepada orang lain, motivasi untuk berkembang maupun ketersediaan seseorang untuk memberikan waktunya dengan tujuan untuk membuat perasaannya menjadi lebih baik.³⁶

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek dukungan sosial adalah dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi serta dukungan penghargaan.

3. Dampak Dukungan Sosial

Dampak dari dukungan sosial sangat signifikan kepada kesehatan dan kesejahteraan individu. Dukungan sosial dapat membantu mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi sehingga individu akan merasakan kenyaan baik fisik maupun psikologis. Individu yang merasa didukung oleh orang-orang di sekitarnya cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik. Amylia & Surjaningrum juga memaparkan bahwa individu yang mendapatkan dukungan sosial dari individu lain, maka ia akan lebih mudah melakukan penyesuaian adaptasi di lingkungannya atau adaptasi dengan keadaan maupun masalah yang ia alami.

Johnson & Johnson menyebutkan dampak dukungan sosial ada 4 yaitu meningkatkan produktivitas, harga diri yang tinggi yang dapat memperjelas

³⁶ Sarafino, Op. Cit., 98.

identitas dan mengurangi stress, meningkatkan kesejahteraan psikologi dan penyesuaian diri, serta meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik.³⁷

Cohen dan Syme juga memaparkan bahwa dukungan sosial memiliki 2 fungsi yaitu yang pertama sebagai aspek pendukung dalam peningkatan kesehatan dan kesejahteraan mental dan yang kedua sebagai pelindung individu dari pengaruh pathogenic dari stress. Sebagai pendukung pendukung kesejahteraan mental, dukungan sosial memberikan dampak kepada individu yaitu bahwa individu akan memiliki pandangan bahwa orang lain akan memberikan bantuan ketika ia berada dalam tekanan atau kesulitan sehingga persepsi tersebut akan menimbulkan pengaruh yang positif. Dalam hal ini berhubungan dengan fungsi yang kedua yaitu sebagai pelindung individu dari pengaruh pathogenic dari stress. Dukungan sosial yang diberikan oleh orang lain akan mengurangi potensi situasi stres atau meningkatkan kemampuan mengatasi tuntutan sehingga mencegah individu menilainya sebagai kondisi stres. Dukungan sosial dapat mengurangi pengalaman stres atau secara langsung mempengaruhi perilaku terkait penyakit dan proses fisiologis.

Dari berbagai pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa dampak dukungan sosial yaitu berdampak pada Produktivitas, Kesejahteraan psikologi dan kemampuan penyesuaian diri, Kesehatan fisik dan Manajemen stress.

³⁷ Johnson, D. W., & Johnson, F. P. *Joining together: Group theory and group skills* (Prentice-Hall, Inc, 1991)

4. Faktor Dukungan Sosial

Myers menyebutkan terdapat tiga faktor penting ketika seseorang memutuskan untuk memberikan dukungan sosial kepada orang lain, ketiga faktor tersebut ialah:

a. Empati

Empati merupakan sesuatu yang berasal dari hati individu. Ikut merasakan apa yang dirasakan orang lain dan kemudian mendorong rasa dalam diri individu tersebut untuk membuat orang lain sejahtera.

b. Pertukaran Sosial

Pertukaran sosial atau timbal balik. Faktor pertukaran sosial yaitu memberikan dukungan sosial dengan harapan akan mendapatkan dukungan sosial yang sama ketika membutuhkan.

c. Norma dan Nilai sosial

Nilai dan sosial merupakan sebuah keyakinan atau prinsip yang tumbuh dan berkembang dalam masyarakat yang kemudian dijadikan pedoman dalam kehidupan bermasyarakat. Dalam nilai sosial terdapat prinsip menolong sesama, dengan adanya prinsip itu membuat individu lebih terbiasa untuk membantu orang yang membutuhkan.³⁸

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor dukungan sosial menurut Myers ada 3 yaitu empati, pertukaran sosial dan nilai atau norma sosial.

³⁸ Sri Maslihah, "Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa Smpit Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat," *Jurnal Psikologi Undip*, 10.2 (2011), 107, <https://doi.org/10.14710/jpu.10.2>.

5. Sumber Dukungan Sosial

Individu mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya. Namun tidak semua dukungan yang diberikan berdampak pada kehidupan individu yang membutuhkan. Asal dukungan sosial merupakan hal yang krusial untuk dipahami karena dengan begitu individu akan mengetahui kepada siapa ia meminta dukungan sosial yang sesuai dengan keadaan yang ia hadapi sehingga akan memberikan kesan kepada kedua belah pihak.

Sumber dukungan sosial menurut Taylor dapat berasal dari pasangan, keluarga, teman kelompok atau teman kerja, masyarakat, teman kelompok, komunitas, agama.³⁹ Menurut Sarafino, individu dapat mendapat dukungan sosial dari keluarga, teman atau sahabat, dan juga dari komunitas atau organisasi yang diikutinya.⁴⁰

Gottlieb mengelompokkan sumber dukungan sosial dari beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh ahli yaitu (1) Hubungan Profesional, sumber dukungan sosial dalam hubungan profesional yaitu bersumber dari tenaga ahli misalnya dokter, psikolog, psikiater, konselor maupun pengacara (2) Hubungan Non-Profesional, dukungan sosial ini didapatkan dari orang terdekat misalnya keluarga, teman dan pasangan. Gottlieb juga menyebutkan bahwa dukungan sosial yang berasal dari hubungan profesional mempunyai pengaruh yang besar dalam kehidupan individu. Dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat berbeda dengan para ahli karena ada hubungan yang lebih dekat dan mendalam selain itu

³⁹ Shelley E. Taylor, *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009). Hal. 555.

⁴⁰ Edward P. Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th ed. (New York: John Wiley & Sons, Inc., 2011).

biasanya hubungan dengan non-profesional telah dilakukan dalam jangka waktu yang lama.⁴¹

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa sumber dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga, teman, pasangan, ataupun tenaga ahli seperti psikolog, psikiater, dokter, pengacara dan juga anggota komunitas atau Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM).

6. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

Pada dasarnya manusia diciptakan sebagai makhluk sosial yang saling membutuhkan satu sama lain. Berbuat baik kepada orang lain diajarkan pada setiap agama. Dalam ajaran Islam, haruslah seimbang antara *Hablum minallah* dan *Hablum minannas*. Tolong menolong adalah keharusan dalam kebajikan sungguh sangat luas artinya. Dukungan sosial adalah suatu bentuk bantuan atau dukungan yang diperoleh dari orang lain yang mempunyai hubungan sosial yang baik dengan orang yang menerima dukungan.

Pemberian dukungan sosial dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu perkataan, tingkah laku, atau materi yang menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi dan bernilai. Dalam Al-Qur'an, hubungan sosial dibedakan menjadi hubungan manusia dengan tuhan (*hablumminallah*), hubungan manusia dengan diri sendiri, dan hubungan manusia dengan sesama manusia (*hablumminannas*).

Hal ini terdapat dalam kandungan **QS. An-Nisa' / 4:36** :⁴²

⁴¹ Maslihah, Loc. Cit.

⁴² Gramedia, Al Quran QS. An-Nisa' / 4:36.

﴿وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۚ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ

وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ

أَيْمَانُكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا

Artinya: “Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. Dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, dan teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri”

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan kita hanya menyembah kepada-Nya saja dan mengarahkan berbagai bentuk ibadah kepada-Nya. Untuk itu manusia harus memiliki rasa empati dan peduli terhadap nasib saudaranya dan berusaha membantu sebisanya.

Selain itu, terdapat juga dalam **QS. Al-Maidah/ 5:80** yang juga berhubungan dengan dukungan sosial.⁴³

تَرَىٰ كَثِيرًا مِّنْهُمْ يَتَوَلَّوْنَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَبِئْسَ مَا قَدَّمَتْ لَهُمْ أَنفُسُهُمْ أَن سَخِطَ اللَّهُ

عَلَيْهِمْ وَفِي الْعَذَابِ هُمْ خَالِدُونَ

⁴³ Gramedia, Al Quran QS. Al-Maidah/ 5:80.

Artinya: “Kamu melihat kebanyakan dari mereka tolong-menolong dengan orang-orang yang kafir (musyrik). Sesungguhnya amat buruklah apa yang mereka sediakan untuk diri mereka, yaitu kemurkaan Allah kepada mereka; dan mereka akan kekal dalam siksaan.”

Menurut Quraisy Shihab, ayat ini mengajarkan manusia untuk menjadi penolong dan saling membantu dalam setiap permasalahan. Bahkan, mereka merahasiakan perbuatannya agar mendapat imbalan yang pantas.⁴⁴ Dua ayat di atas menasihati manusia untuk bertakwa dan menolong sesamanya dengan berbuat baik yang bermanfaat bagi orang lain, namun tidak melakukan hal-hal yang berkaitan dengan keburukan atau tidak bermanfaat bagi orang lain.

B. Relawan Pendamping

1. Definisi Relawan Pendamping

Volunteering merupakan sepenggal dari kegiatan menolong namun hal ini berbeda dengan kegiatan menolong seperti umumnya yang dilakukan secara spontan. Dalam kegiatan *volunteering* terdapat jeda waktu yang lama untuk memutuskan apakah akan menolong atau tidak. Selain itu kegiatan *volunteering* membutuhkan tenaga yang lebih banyak.⁴⁵ Mayoritas masyarakat tidak bisa membedakan antara pekerja sosial dan relawan sosial.

⁴⁴ Shihab, M. Q., *Membumikan al-Qur'an Jilid 2: Memfungsikan Wahyu dalam Kehidupan*. (Jakarta: Lentera Hati, 2011).

⁴⁵ Carla Wilson, *The changing face of social service volunteering: A literature review* (Research Unit, Knowledge Management Group, Ministry of Social Development, 2001). Hal. 6.

Menurut Undang-undang Kesejahteraan sosial No 11 Tahun 2011, pekerja sosial secara professional merupakan individu yang bekerja di lembaga pemerintah ataupun swasta yang memiliki pengetahuan dan profesi pekerjaan sosial yang diperoleh dengan menempuh pendidikan, pelatihan maupun pengalaman praktek langsung di lapangan untuk menjalankan tugasnya dalam menangani permasalahan-permasalahan sosial. Sedangkan relawan sosial diartikan sebagai sebagai individu atau sebuah kelompok masyarakat dengan atau tanpa latar belakang pekerja sosial namun melaksanakan kegiatan penyelenggaraan di bidang sosial yang bukan dalam instansi pemerintah. Relawan sosial bekerja secara suka rela tanpa mengharapkan imbalan sepeserpun. Dari kedua definisi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa yang membedakan antara pekerja sosial dan relawan adalah tingkat keilmuan yang dimiliki dan ranah pekerjaannya. Pekerja sosial adalah mereka yang bergelut dalam bidang pekerjaan sosial yang berasal dari pendidikan Pekerjaan Sosial ataupun Ilmu Kesejahteraan Sosial dan secara professional bekerja dalam bidang kesejahteraan sosial.

Selain itu President's Task Force on Private Sector Initiative mengembangkan definisi relawan yaitu sebagai seseorang yang dengan keikhlasannya memeberikan waktu dan kemampuannya untuk melakukan pelayanan maupun tugas-tugas sosial tanpa mengharapkan imbalan.⁴⁶ Omoto & Snyder menyebutkan bahwa relawan merupakan orang-orang yang tidak berkewajiban untuk memberikan pertolongan kepada orang lain maun ia akan selalu mencari kesempatan agar dapat ikut membantu orang

⁴⁶ Rotua Surianny Simamora dan Nadhif Dzaki Alwan, "The Correlatin Of Motivation To Readiness To Be A Volunteer For Covid-19 In Nursing Students," *Health Media*, 2.2 (2021), 21.

tersebut melalui organisasi dengan jangka waktu yang cukup lama dan berpartisipasi dalam intensitas yang cukup tinggi juga mengorbankan uang, waktu dan pikirannya.⁴⁷

Kementerian Sosial Republik Indonesia atau Kemensos RI menyebutkan bahwa relawan sosial sebagai salah satu sumber daya manusia kesejahteraan sosial selain pekerja sosial, tenaga kesejahteraan sosial dan penyuluh sosial. Sebagai relawan sosial, individu memiliki tanggung jawab yang besar walaupun tanpa adanya latihan yang dilakukakan dan secara sukarela membantu tenaga profesional. Kehadiran relawan sosial dalam kegiatan kesejahteraan sosial sangat penting. Relawan merupakan ujung tombak operasional dan paling sering berinteraksi dengan klien atau pengguna layanan sosial tersebut. Selain itu, relawan melakukan kegiatan operasional di lapangan. Dengan kata lain, mereka adalah pekerja garis depan sebuah organisasi pelayanan sosial.⁴⁸

Dalam penelitian ini, Relawan Pendamping ODGJ termasuk kedalam relawan sosial yang melaksanakan tugasnya atas dasar kesukarelaan. Relawan pendamping ODGJ mempunyai tujuan untuk melakukan perawatan atau pendampingan terhadap orang yang menderita ODGJ mendapatkan bantuan yang dibutuhkan

⁴⁷ Mary Ho dan Stephanie O'Donohoe, "Volunteer Stereotypes, Stigma and Relational Identity Projects," *European Journal of Marketing*, 48.5/6 (2014), 857, <https://doi.org/10.1108/EJM-11-2011-0637>.

⁴⁸ Habibullah, Ety Rahayu, dan Pusat Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial (Indonesia), ed., *Pemetaan pendamping dan relawan sosial*, Cetakan I (Kramat Jati, Jakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial, Badan Pendidikan, Penelitian, dan Penyuluhan Sosial, Kementerian Sosial RI, 2020). Hal. 20.

2. Peran Relawan Pendamping

Habibullah menyebutkan terdapat empat peran pendamping dan relawan sosial yang diambil dari peran *community worker*, yaitu :

a. Fasilitator

Dalam hal ini relawan pendamping berperan dalam memberikan dorongan, peluang atau harapan dan dukungan untuk masyarakat. Untuk memfasilitasi kolaborasi antara ODGJ dan lingkungan sekitar, pekerja sosial dapat memainkan peran sebagai fasilitator. Sebagai fasilitator, relawan sosial dapat menstimulasi atau mendukung pengembangan individu maupun komunitas, memfasilitasi proses perubahan individu, kelompok atau komunitas, dan bertindak sebagai katalis tindakan dan bantuan selama proses pengembangan dengan menyediakan waktu, pemikiran, dan sumber daya lainnya.⁴⁹ Relawan sosial juga dapat memfasilitasi kolaborasi antara ODGJ dan lingkungan sekitar dengan mengadakan pertemuan atau diskusi antara ODGJ dan lingkungan sekitar, membangun jaringan kerja sama antara ODGJ dan lingkungan sekitar, serta memberikan edukasi dan sosialisasi tentang ODGJ kepada lingkungan sekitar. Selain itu, relawan sosial juga dapat memfasilitasi ODGJ untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan yang dapat membantu mereka berpartisipasi dalam kegiatan masyarakat dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

b. Pendidik

⁴⁹ Lintang Restu Andrawina, Farida Wahyu Ningtyas, dan Mury Ririanty, "Peran Pekerja Sosial dalam Penanganan Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di UPT Liposos Jember," *Pustaka Kesehatan*, 8.2 (2020), 121, <https://doi.org/10.19184/pk.v8i2.20356>.

Dengan ilmu yang dimiliki, relawan memberi masukan positif kepada masyarakat, membangkitkan kesadaran masyarakat dan memberikan pelatihan kepada masyarakat.

c. Perwakilan masyarakat

Peran ini sangat berkaitan dengan interaksi yang dilakukan oleh relawan kepada masyarakat. Relawan dapat menjadi perwakilan masyarakat dalam menyalurkan aspirasi-aspirasi mereka kepada pemerintah.

d. Peran-peran teknis

Peran terakhir yaitu menjalankan peran-peran teknis seperti melakukan analisis sosial, mengelola dinamika kelompok, menjalin relasi, bernegosiasi, berkomunikasi, memberi konsultasi, dan mencari serta mengatur sumber dana.⁵⁰

Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa relawan sosial berperan sebagai fasilitator, pendidik, perwakilan masyarakat dan peran-peran teknis.

C. ODGJ (Orang Dengan Gangguan Jiwa)

1. Definisi Gangguan Jiwa

Kartini Kartono mendefinisikan gangguan jiwa sebagai gangguan yang disebabkan oleh gangguan fungsi mental karena adanya tekanan dari luar sehingga muncul gangguan fungsi atau gangguan struktur pada satu bagian, satu organ, atau sistem kejiwaan.⁵¹ Stuart & Sundeen juga

⁵⁰ Habibullah, Rahayu, dan Pusat Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial (Indonesia), *Pemetaan pendamping dan relawan sosial*. Hal. 21.

⁵¹ Paisol Burlian, *Patologi Sosial* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2016).

mendefinisikan gangguan jiwa adalah suatu gangguan kesehatan yang berakibat pada ketidakmampuan psikologis maupun perilaku yang muncul karena disfungsi sosial, psikologis, genetik, fisik atau kimiawi, serta biologis.⁵² Keliat, Akemat, Daulima dan Nurhaeni memaparkan bahwa gangguan jiwa adalah perubahan yang menyebabkan gangguan pada fungsi jiwa yang membuat individu menderita atau mengalami hambatan dalam memenuhi peran sosial.⁵³ Sehingga dapat disimpulkan bahwa gangguan jiwa merupakan gangguan fungsi mental pada individu yang disebabkan tekanan dari luar maupun dalam diri individu sehingga membuat individu tersebut mengalami kesulitan dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

Orang yang menderita gangguan jiwa biasa disebut dengan Orang Dengan Gangguan Jiwa atau ODGJ. Menurut Undang-undang no 18 tahun 2014 ODGJ merupakan individu yang mengalami gangguan dengan pikiran, perasaan dan perilakunya yang dimanifestasikan dengan bentuk gejala dan atau perubahan perilaku yang bermakna, serta dapat menyebabkan penderitaan serta hambatan dalam menjalankan fungsi sebagai manusia.

Dari sini dapat disimpulkan bahwa orang yang menderita gangguan jiwa atau ODGJ adalah orang yang mengalami gangguan yang disebabkan tekanan dari luar maupun dalam diri individu sehingga membuat individu tersebut mengalami kesulitan dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

⁵² Denny Thong, *Memanusiakkan Manusia* (Gramedia Pustaka Utama, 2013).

⁵³ Putu Ari Indrawati, Ni Made Dian Sulistiowati, And Putu Oka Yuli Nurhesti, "Pengaruh Pelatihan Kader Kesehatan Jiwa Terhadap Persepsi Kader Dalam Merawat Orang Dengan Gangguan Jiwa," *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6.2 (2019), 72.

2. Jenis Gangguan Jiwa

Para ahli dibidang psikiatri Amerika Serikat menciptakan DSM-5 yang digunakan sebagai sistem klasifikasi global gangguan jiwa. Di Indonesia, para ahli kesehatan jiwa menggunakan PPDGJ 3 sebagai acuan dalam mendiagnosis gangguan jiwa. Secara garis besar, gangguan jiwa dikategorikan dalam gangguan jiwa berat dan gangguan jiwa ringan. Dalam gangguan jiwa ringan terdapat gangguan cemas, depresi, psikosomatis dan kekerasan. Sedangkan gangguan jiwa berat meliputi skizofrenia, manik depresif dan psikotik lainnya. Berikut merupakan penjelasan lebih lanjut terkait dengan beberapa jenis gangguan jiwa.

a. Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan (anxiety) merupakan perasaan takut berlebihan yang terjadi pada diri seseorang dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Gangguan kecemasan dapat dialami oleh banyak individu tanpa melihat usia maupun jenis kelamin. Gangguan kecemasan dibagi menjadi beberapa jenis antara lain Agorafobia, Fobia Sosial, Gangguan Panik, Gangguan Cemas Menyeluruh, dan lain-lain.

b. Depresi

Depresi adalah gangguan mood yang ditandai dengan perasaan sedih terus-menerus dan kehilangan kesenangan atau minat pada hal-hal tertentu. Ada berbagai jenis depresi antara lain yaitu *Disruptive Mood Dysregulation Disorder*, *Major Depressive Disorder*, *Persistence Depressive Disorder (Dysthymia)*, *Major Depressive Disorder with Psychotic* dan lain-lain.

c. Skizofrenia

Skizofrenia merupakan salah satu gangguan psikiatri yang berefek pada apa yang pasien rasakan, cara pikir, dan persepsi pasien terhadap lingkungan. Menurut *World Health Organization* (WHO), skizofrenia merupakan salah satu gangguan kesehatan jiwa ditandai dengan gangguan dalam berpikir sehingga mempengaruhi kemampuan berbahasa, cara pandang, perilaku dan perasaan seseorang.

3. Gejala Gangguan Jiwa

Tanda seseorang mengalami gangguan mental ada bermacam-macam sesuai dengan jenis gangguan yang dialami. Beberapa gejala gangguan mental antara lain :

- a. Waham atau delusi, yakni menyakini sesuatu yang tidak nyata adanya atau yang tidak sesuai dengan fakta yang sebenarnya. Waham banyak dialami oleh orang dengan psikotik, seperti orang dengan gangguan berwaham (delusional disorder) atau orang dengan skizofrenia dan orang dengan bipolar.
- b. Suasana hati yang berubah-ubah, perubahan suasana hati yang signifikan dapat menjadi gejala pada berbagai jenis gangguan jiwa, seperti depresi, gangguan bipolar, atau gangguan kecemasan.
- c. Perasaan cemas dan takut yang berlebihan dapat menjadi gejala dari berbagai gangguan jiwa, salah satunya adalah gangguan kecemasan. Contoh gangguan kecemasan termasuk gangguan kecemasan umum (GAD), gangguan panik, fobia, dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD).

- d. Gangguan makan, dapat menjadi gejala pada berbagai jenis gangguan jiwa, seperti *anoreksia nervosa*, *bulimia nervosa*, atau gangguan makan berlebihan (*binge eating disorder*). Ini seringkali terkait dengan ketidakseimbangan emosional dan persepsi tubuh yang tidak sehat.
- e. Perubahan pada pola tidur dapat menjadi gejala pada beberapa jenis gangguan jiwa, termasuk depresi, gangguan kecemasan, dan gangguan tidur seperti insomnia. Gangguan tidur dapat terkait dengan ketidakseimbangan emosional dan neurokimia dalam tubuh.

4. Penyebab Gangguan Jiwa

Banyak faktor yang menjadi penyebab seseorang menderita gangguan jiwa. Di masyarakat sekitar masih banyak orang yang percaya bahwa gangguan jiwa disebabkan oleh ilmu sihir. Namun saat ini sudah jauh berkurang dibandingkan dengan beberapa tahun lalu. Berikut merupakan penyebab gangguan jiwa secara medis:⁵⁴

- a. Faktor Genetik, melibatkan warisan genetik dari orang tua yang dapat mempengaruhi rentan seseorang terhadap gangguan jiwa.
- b. Faktor Biologis, mencakup perubahan dalam fungsi otak, ketidakseimbangan neurotransmitter, dan faktor fisik lainnya yang dapat memainkan peran dalam perkembangan gangguan jiwa.
- c. Stres dan Trauma, dapat menjadi pemicu atau kontributor penting dalam perkembangan gangguan jiwa. Paparan terhadap situasi yang menciptakan tekanan emosional yang berlebihan atau pengalaman

⁵⁴ Suryani, Mengenal Gejala dan Penyebab Gangguan Jiwa, (Bandung: BEM Psikologi UNJANI, 2013), 5.

traumatis, seperti kehilangan yang signifikan atau kejadian traumatis, dapat memicu gangguan seperti depresi, gangguan kecemasan, atau gangguan stres pasca trauma (PTSD).

d. Faktor Psikologis, seperti pola pikir, pengalaman hidup, dan cara seseorang mengatasi stres, juga dapat memainkan peran dalam penyebab gangguan jiwa. Misalnya, konflik interpersonal, rendahnya self-esteem, atau cara mengatasi konflik yang tidak sehat dapat berkontribusi pada perkembangan gangguan seperti depresi atau gangguan kecemasan.

e. Perubahan Hormonal

Perubahan hormonal, terutama pada periode kritis seperti masa remaja, kehamilan, atau menopause, dapat memainkan peran dalam perkembangan gangguan jiwa. Perubahan hormonal juga dapat memengaruhi keseimbangan neurotransmitter dalam otak, yang berkontribusi pada gangguan jiwa.

f. Penggunaan Zat

Penggunaan zat, termasuk narkotika atau alkohol, dapat menjadi faktor risiko untuk perkembangan gangguan jiwa. Penyalahgunaan zat dapat memengaruhi keseimbangan kimia dalam otak, menyebabkan perubahan mood, kecemasan, atau bahkan memicu gangguan mental serius seperti skizofrenia. Selain itu, penggunaan zat juga dapat memperburuk gangguan jiwa yang sudah ada atau membuat seseorang lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental.