

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Dukungan Sosial**

###### **a. Pengertian Dukungan sosial**

Dukungan sosial Menurut Baron dan Byrne dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik maupun psikologis yang berasal dari teman atau anggota keluarga. Dukungan sosial dapat diperoleh individu dari orang terdekat seperti teman, pasangan, dan keluarga. Dukungan sosial juga merupakan informasi yang diperoleh individu dari orang yang dicintai, dihormati dan dihargai, serta bagian dari hubungan dan kewajiban bersama.<sup>26</sup>

Dukungan sosial bisa diberikan melalui beberapa cara, yaitu yang pertama adalah perhatian emosional yang diekspresikan melalui rasa suka, cinta atau empati, misalnya ketika individu sedang bermasalah dengan orang lain, ekspresi perhatian dari teman dapat sangat membantu. Kedua adalah bantuan instrumental seperti penyediaan jasa atau barang selama masa stres dan yang ketiga adalah memberikan informasi tentang situasi yang menekan. Kemudian, yang terakhir adalah informasi mungkin suportif jika ia relevan dengan penilaian diri. Misalnya jika individu sudah mengambil keputusan pada sebuah permasalahan,

---

<sup>26</sup> Baron, R. A., and Byrne, D. *Psikologi Sosial*. Erlangga, 2005.

informasi dari seseorang yang memberitahukan bahwa keputusan yang diambil sudah benar akan sangat membantu<sup>27</sup>

b. Aspek-Aspek dukungan sosial

Menurut Zimet, Dahlem dan Farley aspek- aspek dukungan sosial, yaitu:

1) Keluarga (*family*)

Dukungan keluarga atau bantuan-bantuan yang diberikan oleh keluarga terhadap individu seperti membantu dalam membuat keputusan maupun memberi dukungan secara emosional serta memberi rasa percaya. Dukungan keluarga dapat berasal dari orang tua, pasangan dan anak.

2) Teman (*friends*)

Dukungan teman atau bantuan yang diberikan oleh teman-teman kepada individu adalah seperti membantu dalam kegiatan sehari-hari, memberi individu dukungan sosial maupun bantuan dalam bentuk lainnya dan dapat berbagi cerita.

3) Orang penting (*significant others*)

Orang penting (*significant others*) adalah orang yang dianggap penting di luar keluarga dan teman. Dukungan orang yang istimewa atau bantuan yang diberikan oleh seseorang yang berarti dalam kehidupan individu ini seperti menemani individu di kondisi tertentu, menjadi tempat berbagi, menghibur serta peduli.<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> Ibid

<sup>28</sup> Sarwono. *Psikologi Remaja*. Raja Grafindo Persada, 2007.

### c. Faktor-faktor Dukungan Sosial

Menurut Myers, ada empat faktor yang dapat menyebabkan terbentuknya dukungan sosial, yaitu:<sup>29</sup>

#### 1) Empati

Empati ialah dimana kemampuan dan kecenderungan berempati kepada individu lain merupakan motif utama dalam tingkah laku yang mendorong individu. Rasa empati membuat seseorang ikut serta mengalami emosi yang dialami orang lain. Dengan berempati seseorang dapat memberikan motivasi kepada orang lain untuk mengurangi masalah yang sedang dihadapi seseorang.

#### 2) Norma

Norma yang diterima oleh seseorang selama pertumbuhan dan perkembangan pribadi dari pengalaman bersosialisasi, mengarahkan seseorang untuk bertingkah laku secara tepat dan mengharuskan individu untuk menjalankan kewajiban-kewajiban dalam kehidupan sosial. Hal tersebut akan membentuk kepedulian untuk memberikan pertolongan kepada individu lain.

#### 3) Pertukaran Sosial

Dalam teori pertukaran sosial dijelaskan adanya interaksi manusia yang berpedoman pada ekonomi sosial, yaitu adanya reward dan ganti rugi dengan cara memberi dan menerima. Teori ini mengatakan bahwa individu mencoba untuk melakukan interaksi

---

<sup>29</sup> Myers G. D., "Psikologi sosial edisi 10," Jakarta: Salemba Humanik: Jakarta, 2012,h.114

dengan memaksimalkan reward dan meminimalkan beban sehingga dapat digunakan untuk meramalkan tingkah laku individu lain.

#### 4) Sosiologi

Teori ini merupakan aplikasi dari prinsip evolusi, dimana perilaku menolong dianggap lebih menguntungkan bila dilakukan pada individu yang mempunyai hubungan darah sehingga keturunannya tetap survive daripada menolong individu lain yang dapat menghabiskan waktu dan tenaga. Jika akhirnya individu memutuskan untuk menolong individu lain, itu disebabkan karena mengharapkan bantuan yang sebaliknya dari individu yang ditolong.

## 2. Fear Of Failure

### a. Pengertian *fear of failure*

Menurut Sarwono, *fear* atau rasa takut adalah salah satu bentuk emosi yang mendorong seseorang untuk menjauhi atau menghindari sesuatu, sebagai respons terhadap stimulus tertentu seperti ancaman bahaya atau rasa sakit. *Fear* dianggap sebagai mekanisme pertahanan hidup dasar yang membantu individu untuk melindungi diri.<sup>30</sup>

*Fear of failure* dapat terhubung dengan ancaman penilaian negatif terhadap kemampuan diri individu secara keseluruhan dalam melakukan performansi. Selain itu, menurut Atkinson “*fear of failure* merupakan suatu dorongan untuk menghindari suatu kegagalan, terutama dari dampak negatifnya seperti seperti rasa malu, penurunan konsep diri, serta kehilangan pengaruh sosial”.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> Sarwono. *Psikologi Remaja*. Raja Grafindo Persada, 2007.

<sup>31</sup> Yusdiana, Y. *Fear of Failure: Pada Anak Berbakat Akademik*. 2023.

Berdasarkan beberapa definisi yang sudah jelaskan maka dapat kita simpulkan *fear of failure* adalah perasaan atau kecemasan yang dirasakan seseorang ketika mereka takut gagal dalam mencapai tujuan tertentu. Hal ini dapat mempengaruhi motivasi, tindakan dan sering kali mempengaruhi kinerja seseorang.

b. Aspek *fear of failure*

*Fear of failure*, bila dipandang dari perspektif kognitif serta emosional individu, berkaitan dengan ancaman terhadap kemampuan individu dalam mencapai tujuan atau menyelesaikan suatu tugas ketika mereka mengalami kegagalan dalam melakukan performansi. Aspek-aspek *fear of failure* menurut Conroy antara lain:<sup>32</sup>

1) *Fear of Experiencing Shame & Embarrassment* (FSE): Ketakutan akan penghinaan dan rasa malu

Individu yang takut akan mempermalukan diri sendiri, terutama jika banyak orang mengetahui kegagalan mereka. Maka individu tersebut akan cemas tentang pandangan orang lain terhadap dirinya dan juga risiko penghinaan yang mungkin timbul ketika mengalami kegagalan.

2) *Fear of Devaluing One's Self-Estimate* (FDSE): Ketakutan akan penurunan estimasi diri individu

Ketakutan ini mencakup perasaan kurangnya nilai dalam diri individu. Individu merasa tidak cukup cerdas, berbakat, atau

---

<sup>32</sup> Ibid

kompeten, sehingga sulit bagi individu untuk mengendalikan performansinya dengan baik.

- 3) *Fear of Having an Uncertain Future* (FUF): Ketakutan akan ketidakpastian masa depan

Ketakutan ini muncul karena merasa bahwa kegagalan akan membawa ketidakpastian dan mengubah arah masa depan individu. Kegagalan dianggap dapat mengacaukan rencana masa depan, baik yang bersifat jangka pendek maupun jangka panjang.

- 4) *Fear of Important Others Losing Interest* (FIOLI): Ketakutan akan hilangnya pengaruh sosial

Individu takut jika kegagalannya akan mengakibatkan orang-orang yang penting baginya mengabaikan dan tidak memperdulikan dirinya. Ada ketakutan nilai dirinya akan menurun di mata orang lain, terutama mereka yang memiliki pengaruh sosial signifikan.

- 5) *Fear of Upsetting Important Others* (FUIO): Ketakutan akan mengecewakan orang yang penting baginya

Ketakutan akan mengecewakan harapan, mendapat kritikan, dan kehilangan kepercayaan orang-orang yang sangat penting bagi individu, seperti orang tua. Rasa takut ini dapat menghasilkan penolakan dan kehilangan dukungan dari orang-orang yang memiliki peran penting dalam kehidupan individu.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Fear of Failure*

Menurut Conroy menjelaskan bahwa *fear of failure* disebabkan oleh beberapa faktor penyebab, yaitu:<sup>33</sup>

1) Pengalaman di masa kanak-kanak

Pengalaman pada masa kanak-kanak dipengaruhi oleh pola asuh orang tua, yang merupakan lingkungan pertama tempat belajar. Orang tua yang sering mengkritik serta membatasi kegiatan anak dapat menimbulkan perasaan takut gagal. Rasa takut ini akan berkembang ketika orang tua terlalu melindungi anak, membuat mereka enggan mengambil risiko atau takut melakukan kesalahan.

2) Karakteristik lingkungan

Lingkungan, termasuk keluarga dan sekolah, memiliki peran penting. Tuntutan untuk berprestasi dalam lingkungan keluarga dapat menjadi penyebab *fear of failure* pada anak. Lingkungan sekolah yang kompetitif, baik dalam hal prestasi akademis maupun non-akademis, juga dapat meningkatkan tekanan dan menyebabkan rasa takut gagal.

3) Pengalaman belajar

Pengalaman kesuksesan atau kegagalan dalam proses belajar dapat memengaruhi perasaan *fear*. Kesuksesan yang diharapkan dan hadiah yang diberikan dapat menciptakan tekanan untuk terus meraih kesuksesan, sehingga individu mungkin mengalami *fear of failure* sebagai respons terhadap harapan dan ekspektasi yang tinggi.

---

<sup>33</sup> Ibid

#### 4) Faktor subjektif dan kontekstual

Faktor subjektif dan kontekstual terkait dengan struktur lingkungan yang menjadi tempat individu menunjukkan performansi. Hal ini akan memengaruhi cara individu menetapkan tujuan dan sasaran pencapaiannya. Lingkungan yang dipersepsikan individu mengalami perasaan takut gagal sehingga pencapaian tujuan dan sasaran prestasi hanya sampai pada taraf tidak gagal bukan kesuksesan.

### 3. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Fear of Failure

Dukungan sosial, yang mencakup bantuan emosional, praktis, dan informasional dari keluarga, teman, dan orang penting, dapat memainkan peran penting dalam mengurangi rasa takut gagal. Ketika individu merasa dikelilingi oleh orang-orang yang mendukung, mereka cenderung merasa lebih aman dan percaya diri. Dengan adanya dukungan ini, individu merasa lebih berani untuk menghadapi tantangan dan mengambil risiko, karena mereka yakin bahwa mereka memiliki jaringan yang akan mendukung mereka dalam menghadapi kemungkinan kegagalan.<sup>34</sup>

Selain mengurangi rasa takut gagal secara langsung, menurut Cohen dukungan sosial juga berfungsi sebagai *buffer* terhadap dampak negatif dari kecemasan terkait kegagalan. Dukungan sosial membantu individu mengembangkan strategi coping yang efektif dan mengelola stres. Teman, keluarga, atau mentor dapat memberikan nasihat dan bimbingan yang konstruktif, yang memungkinkan individu untuk melihat kegagalan

---

<sup>34</sup> Avison, William R., John W. Meisenhelder, Kathleen A. H. E. Cohen, and Nancy L. Coleman. *Social Support and Physical Health: Understanding the Relationship*. Wiley-Blackwell, 2010.

sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai ancaman. Dukungan ini mengurangi beban mental dan emosional yang sering kali menyertai risiko kegagalan, sehingga membuat individu lebih mampu mengatasi tantangan.<sup>35</sup>

dukungan sosial tidak hanya mempengaruhi bagaimana individu mengatasi *fear of failure*, tetapi juga bagaimana mereka memandang kegagalan itu sendiri. Ketika seseorang merasa didukung secara sosial, mereka cenderung mengubah pandangan mereka tentang kegagalan dari sesuatu yang bersifat menghancurkan menjadi kesempatan untuk belajar dan berkembang. Dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat dapat membantu individu melihat kegagalan sebagai bagian dari proses yang wajar dan tak terhindarkan dalam mencapai tujuan. Dengan pandangan yang lebih positif terhadap kegagalan, individu dapat lebih mudah mengatasi rasa takut dan merasa lebih termotivasi untuk mencoba lagi setelah mengalami kegagalan.<sup>36</sup>

## **B. Kerangka Teoritis**

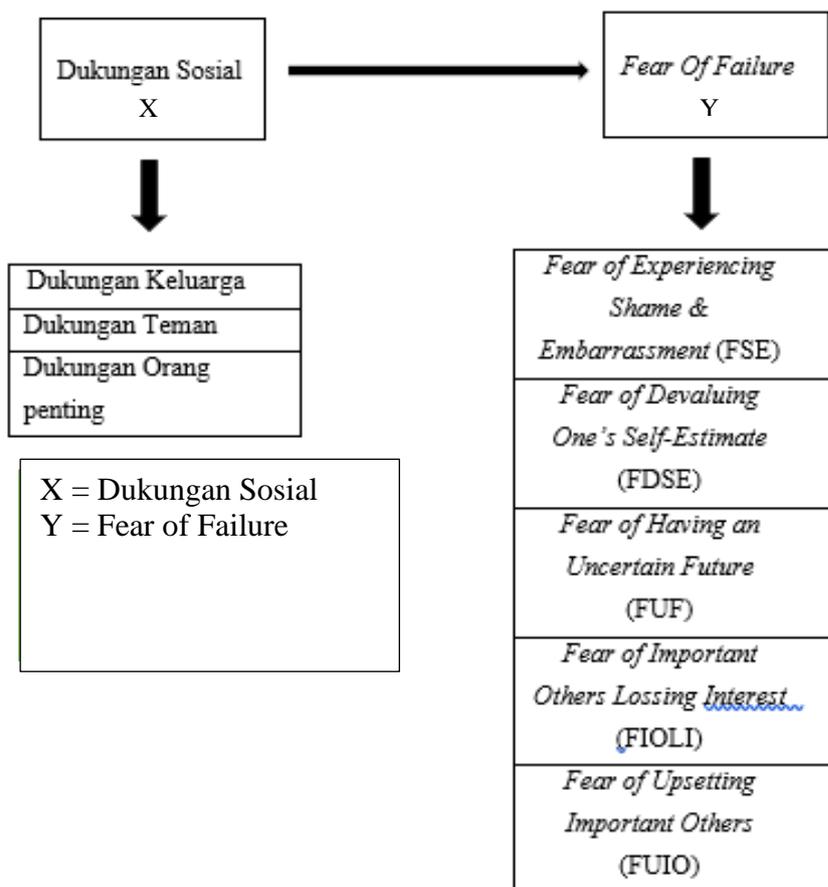
Pada penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini dukungan sosial ( X ), dan variabel terikat *fear of failure* ( Y ). Penelitian yang dilakukan yaitu guna menguji hipotesis dan mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial ( X ) dan *fear of failure* ( Y ). Untuk hubungan dua variabel tersebut dapat dilihat dari kerangka teoritis sebagai berikut:

---

<sup>35</sup> Ibid

<sup>36</sup> Utami, Nisa. *Strategi Mengatasi Kegagalan: Analisis Psikologis dan Dukungan Sosial*. Erlangga, 2021

**Gambar 2.1 Kerangka Teoritis Hubungan Dua Variabel**



### C. Hipotesis Penelitian

Adapun asumsi/hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ha: Terdapat Hubungan negatif antara dukungan sosial dan *fear of failure* pada siswa kelas 12 SMAN 3 Kediri dalam menghadapi ujian masuk Perguruan Tinggi Negeri (PTN).
2. H0: Tidak terdapat Hubungan negatif antara dukungan sosial dan *fear of failure* pada siswa kelas 12 SMAN 3 Kediri dalam menghadapi ujian masuk Perguruan Tinggi Negeri (PTN).