

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah salah satu konsep yang penting dalam psikologi sosial. Menurut Sarafino dukungan sosial adalah sumber daya yang didapatkan dari seseorang oleh lingkungan sosialnya yang bisa membantu mereka menghadapi stress maupun tantangan-tantangan dalam hidup. Sarafino menjelaskan bahwa dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai pelindung seseorang dari dampak negatif stress, tetapi juga meningkatkan rasa keterikatan antarsesama yang dapat menunjang kualitas hidup seseorang. Dukungan sosial mengarah dalam kenyamanan yang dirasakan, harga diri, kepedulian, ataupun hal-hal lain yang diterima dari lingkungan sosial sekitar.¹ Adapun pengertian dukungan sosial menurut para ahli lainnya, yaitu:

- a. Menurut Baron & Byrne, dukungan sosial merupakan perasaan nyaman baik secara fisik ataupun psikologis yang diberikan oleh keluarga dan sahabat pada individu yang sedang menderita stress. Dukungan sosial bisa diukur dari berapa banyak terjadinya komunikasi sosial yang dilaksanakan pada menjalani sebuah interaksi sosial pada lingkungan sekitar. Orang yang mendapat

¹ Sarafino&Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, (USA: Laserwords, 2011)

dukungan sosial akan cenderung memiliki kesehatan fisik dan manajemen stress yang lebih baik.²

- b. Menurut Gottlieb, dukungan sosial ialah suatu informasi verbal ataupun non-verbal, saran, bantuan, dan sikap yang diberikan dari orang-orang yang dekat dengan seseorang di dalam lingkungan sosialnya ataupun bisa berupa kehadiran serta hal-hal yang memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh terhadap perilaku individu yang dibantu. Individu yang mendapat bantuan akan cenderung lebih lega secara emosional dikarenakan individu merasa diperhatikan dan mendapat kesan atau saran yang menenangkan dirinya.³
- c. Menurut Ginting, dukungan sosial merupakan apapun yang didapatkan seseorang dari lingkungan sekitarnya misal, perhatian, semangat, bantuan, penghargaan, dan kasih sayang.⁴

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Sarafino & Smith berpendapat bahwa ada empat faktor pada dukungan sosial, yakni:

a. Dukungan Emosional

Dukungan emosional ialah model dukungan atau bantuan dari orang lain melalui empati, perhatian, rasa cinta dan kasih sayang, juga kepercayaan yang kemudian akan memberikan

² Siti Rokhimah, *Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap Minat Melanjutkan Pendidikan ke Perguruan Tinggi pada Siswa SMAN 1 Tenggarong Seberang*. (Jurnal Psikoborneo, Vol. 2, no. 3, 2014) hal. 151

³ Benjamin H. Gottlieb, *Social Support Strategies*. (California: Sage publication, 1983) hal. 28

⁴ Ginting, D.C.E, *Dukungan Sosial Orangtua, Pengasuh Panti, dan Teman Sebaya sebagai Predictor terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Yang Tinggal di Panti Asuhan di Boyolali*, (2015).

efek emosional yang baik untuk penerima dukungan emosional ini. Dukungan emosional dapat berupa mendengarkan cerita atau menjadi teman curhat seseorang. Penerima dukungan akan merasa aman, nyaman, dan dapat mengurangi keresahan.

b. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental merupakan bentuk dukungan atau bantuan yang bersifat nyata ataupun materi, misalnya dengan memberi barang, memberi pinjaman uang, meminjamkan transportasi, mengantar ambil obat, membantu tugas atau pekerjaan lain, meluangkan waktu, dan bantuan fisik lainnya. Dukungan instrumental cenderung melibatkan hal-hal atau tindakan nyata untuk membantu pemenuhan kebutuhan praktis maupun materi.

c. Dukungan Informasi

Dukungan informasi merupakan bantuan yang berfokus pada pemberian berita atau informasi yang berguna bagi individu guna mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Informasi yang diberikan pada individu dapat diberikan dalam bentuk saran, arahan, rincian informasi yang terkait dengan masalah yang dihadapi, dan juga dapat berupa nasehat. Hal tersebut bisa membantu seseorang pada memilih keputusan atau memahami situasi mereka dengan baik dan menentukan solusi yang tepat.

d. Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan merupakan dukungan atau bantuan yang lebih berfokus pada memberikan pernyataan positif, dan pujian pada individu. Dukungan penghargaan ini misalnya dengan merespon atau memberi umpan balik terhadap pencapaian, kerja keras, atau apapun yang bersifat positif yang kemudian akan memberi dampak positif pada penerima dukungan, misal dengan meningkatnya rasa percaya diri serta juga semangat seseorang untuk menyelesaikan suatu masalah.⁵

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Berdasarkan Stanley ada tiga aspek yang bisa mempengaruhi dukungan sosial, yakni:

a. Kebutuhan Fisik

Faktor yang pertama adalah faktor kebutuhan fisik. Faktor ini meliputi kebutuhan pokok manusia yakni sandang, pangan, serta papan. Ketiga hal ini adalah kebutuhan dasar manusia. Apabila seseorang tidak mendapat tiga hal ini secara layak maka dapat dikatakan seseorang tersebut kekurangan dukungan sosial.⁶

b. Kebutuhan Sosial

Jika seseorang banyak berinteraksi dengan lingkungan sosial masyarakat sekitar maka ia akan cenderung lebih dikenal dan memiliki citra diri di lingkungan sosialnya. Apabila

⁵ Mori Dianto, *Profil Dukungan Sosial Orang Tua Siswa di SMP Negeri Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan*, (Jurnal Conseling Care: Vol. 1, No. 1, 2017) hal. 44

⁶ Irwan, *Etika dan Perilaku Kesehatan*. Hal. 159

seseorang tidak bersosialisasi di lingkungannya maka ia akan cenderung dianggap tidak ada. Seseorang dengan aktualisasi diri yang baik akan selalu ingin mendapat pengakuan pada kehidupan sosialnya. Akibatnya, pengakuan dari lingkungan sosial sekitar begitu dibutuhkan agar memberikan penghargaan.

c. **Kebutuhan Psikis**

Ketika seseorang berada pada keadaan tertekan saat mengalami masalah, akibatnya seseorang itu akan condong mencari dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya sehingga ia akan merasa dihargai, didengar, dicintai, dan diperhatikan dengan baik.⁷

B. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi berdasarkan *American Psychological Association* (APA) ialah tahap penyesuaian diri pada mengatasi kesulitan, tragedi, ancaman, trauma, dan sumber-sumber lain yang bisa mengakibatkan seseorang stress. Adapun pengertian resiliensi menurut ahli lainnya, yaitu:

- a. Connor serta Davidson yang mengatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan atau kesanggupan individu untuk beradaptasi, bangkit, dan bertahan ketika menghadapi tekanan atau situasi sulit.

⁷ Achmad Zulkifli, dkk. *Pengaruh Dukungan Sosial terhadap harga Diri Remaja Desa Wonoayu kecamatan Wajak*, (Jurnal Psikoislamika, Vol. 13, No. 2, Tahun 2016) hal. 54

- b. Wagnild serta Young mendefinisikan resiliensi menjadi sebuah kesanggupan seseorang untuk sembuh kembali dari keadaan yang tidak nyaman serta menjadi ciri-ciri pribadi yang bersifat positif yang meningkatkan kemampuan seseorang pada mengatasi emosi negatif dari stress serta beradaptasi dengan situasi tersebut.
- c. Synder serta Lopez menyatakan bahwa resiliensi adalah proses penyesuaian diri yang baik saat seseorang terletak dalam bawah tekanan atau keadaan yang merugikan dan tidak menyenangkan.⁸

2. Aspek-Aspek Resiliensi

Connor dan Davidson menyebutkan bahwa terdapat lima faktor pembentuk resiliensi, yakni:

- a. Kompetensi personal, standar yang tinggi, serta keuletan

Individu yang resilien akan meletakkan kesulitan, gangguan, dan ancaman menjadi suatu tantangan yang perlu mereka selesaikan. Mereka juga memiliki keyakinan dan tekad yang kuat bahwa diri mereka dapat meningkatkan standar dan target yang perlu dicapai. Hal tersebut membuat mereka yang resilien dapat berfokus dalam pengembangan diri daripada terus memperhatikan tantangan dan kesulitan yang sedang dihadapi. Para individu yang resilien juga mempunyai dukungan kuat agar terus berkembang yang didorong dengan keuletan pada

⁸ Dr. H. Fuad Nashori, Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*. (Penerbit Universitas Islam Indonesia: 2020) hal. 11

bertahap. Keuletan ini yang kemudian membuat mereka berusaha untuk terus stabil di berbagai kondisi, baik di keadaan stabil, ditengah terpaan masalah dan bangkit dari keterpurukan.⁹

- b. Percaya pada orang lain, mempunyai toleransi terhadap emosi negatif, serta tegar mengatasi stress.

Saat individu menerima keadaan atau keadaan negatif, maka individu yang resilien akan berusaha untuk terus kuat serta berlapang dada atas kondisi yang sedang dialaminya. Selain menerima keadaan, mereka juga terus berusaha untuk mendapat dukungan sosial oleh orang-orang disekitarnya. Dukungan sosial menjadi hal yang penting untuk mereka agar mempercepat proses kebangkitan dari keadaan terpuruk. Dukungan yang bisa diberikan pada seseorang yang sedang berusaha untuk resilien dapat berupa bantuan emosional, informasi, instrumental, dan penghargaan. Kehadiran orang lain sebagai pendukung sosial dapat menjadi kekuatan tambahan dalam menjalani proses menghadapi dan bangkit dari situasi sulit.¹⁰

- c. Penerimaan positif dari perubahan serta memiliki hubungan yang aman

Seseorang yang resilien akan cenderung menyikapi masalah-masalah yang dihadapi dengan pikiran yang positif. Akan selalu ada hikmah atau pembelajaran dibalik kesulitan

⁹ Ibid, 13

¹⁰ Ibid, 13

yang dialami oleh seseorang, sehingga individu yang resilien akan bisa melihat hal ini sebagai suatu hal yang baik. Individu yang resilien juga memiliki keyakinan bahwa mereka bisa mengarahkan diri pada pencapaian tujuan, baik dengan pribadi ataupun kelompok. Keyakinan ini membuat mereka merasa lebih percaya pada diri sendiri serta orang lain. Kuatnya keyakinan serta baiknya hubungan akan membuat mereka merasa aman pada menjalani hidup serta melewati kesulitan yang ada. Rasa aman ini kemudian dapat mengoptimalkan kesempatan yang ada pada diri individu tersebut.¹¹

d. Kontrol diri

Individu yang resilien memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi mereka, baik dalam keadaan yang baik dan buruk. Individu yang resilien akan bersikap realistis pada kesanggupan pengendalian atau kontrol yang terdapat pada diri mereka.¹²

e. Spiritualitas

Seseorang yang resilien mempunyai kesadaran bahwa energi yang mereka punya bersumber pada keimanan yang terdapat pada diri mereka. Dengan keimanan tersebut, mereka dapat memelihara optimisme serta melaksanakan adaptasi diri yang baik sehingga bisa menghadapi masalah atau kesulitan tersebut dengan persepsi yang positif.¹³

¹¹ Ibid, 13

¹² Dr. H. Fuad Nashori, Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*. (Penerbit Universitas Islam Indonesia: 2020) hal. 14

¹³ Ibid, 14

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Berdasarkan Reivich serta Shatte terdapat tujuh faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi, yakni:

a. *Emotion Regulation* (Regulasi Emosi)

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam kontrol atau pengendalian emosi di bawah kondisi yang menekan. Individu yang kurang mampu mengatur emosi cenderung mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain. Sebaliknya, individu yang berkemampuan baik dalam regulasi emosi akan mendapat kemudahan dalam mengelola respon saat berinteraksi dengan orang lain maupun kondisi lingkungan sosial lainnya.

b. *Impulse Control* (Pengendalian Impuls)

Pengendalian impuls merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan keinginan, dukungannya, hal-hal yang disukai, dan tekanan-tekanan yang muncul dari dalam diri. Mereka yang kurang bisa mengendalikan impuls dengan baik akan cepat mengalami perubahan emosi saat berhadapan dengan berbagai stimulasi atau keadaan dari lingkungan sekitar. Mereka akan cenderung lebih agresif, impulsif, mudah marah, dan kehilangan kesabaran. Hal ini kemudian berakibat pada buruknya hubungan sosial individu dengan orang lain.

c. *Optimism* (Optimisme)

Seseorang yang resilien adalah seseorang yang optimis. Mereka berkeyakinan bahwa segala hal dapat berubah menjadi

lebih baik. Mereka memiliki harapan yang baik untuk masa depan dan memercayai bahwa mereka memiliki kontrol penuh atas kehidupannya. Optimism menjadi hal yang sangat penting dan bermanfaat bagi seseorang karena mereka akan selalu berusaha untuk menemukan solusi atas masalah-masalah dan bekerja keras untuk keadaan yang lebih baik.

d. *Causal Analysis* (Analisis Kausal)

Analisis kausal adalah istilah yang dipakai untuk mengarah dalam kemampuan untuk mengetahui dan menganalisis dengan akurat terhadap akibat dari masalah yang sedang dihadapi. Individu mampu memahami faktor apa saja yang menyebabkan kesulitan dan dapat lebih mudah menemukan solusi yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut.

e. *Empathy* (Empati)

Empati adalah kemampuan individu untuk mengerti serta merasakan apa yang dirasakan orang lain. Beberapa orang mempunyai kemampuan yang baik pada menginterpretasi Bahasa non-verbal dalam bentuk raut wajah, intonasi suara, bahasa tubuh, serta mampu menangkap apa yang dirasa serta dipikirkan oleh orang lain. Empati juga dapat mendukung terjadinya hubungan sosial yang lebih kuat.

f. *Self Efficacy* (Efikasi diri)

Efikasi diri merupakan suatu keyakinan bahwa seseorang dapat menyelesaikan masalah, mengatasi tantangan yang dialami, serta sampai tujuan. Seseorang dengan efikasi diri

yang tinggi condong lebih percaya diri pada menghadapi suatu permasalahan.¹⁴

¹⁴ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis*, (Jakarta Timur: Penerbit Prenadamedia Group, 2018) hal. 51-56