

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Dukungan Sosial Teman Sebaya

1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial adalah istilah yang digunakan dalam menjelaskan bagaimana hubungan sosial memberikan manfaat terhadap kesehatan mental atau kesehatan fisik pada individu. Menurut Rook dalam Smet dukungan sosial sebagai satu diantara fungsi pertalian atau ikatan sosial. Ikatan-ikatan sosial menggambarkan tingkat-tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal.¹

Menurut Sarafino dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu.²

Pendapat senada juga diungkapkan oleh Sarason dalam Ainun Ni'mah yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan adanya interaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan terhadap individu lain, dimana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Dukungan sosial dapat berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, ataupun materi yang didapat dari hubungan

¹ Bart Smet, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: PT. Grafindo, 1994), 134.

² Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (New York: Alkaline Paper, 2011), 81.

sosial secara akrab yang dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai.³

Sedangkan menurut Baron & Byrne dukungan sosial diartikan sebagai kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga.⁴ Dukungan sosial dapat dilihat dari banyaknya kontak sosial yang dilakukan antara individu satu dengan individu lainnya dalam menjalin suatu hubungan yang berhubungan langsung dengan lingkungan sekitarnya.

Farid Mashudi berpendapat bahwa dukungan sosial diartikan sebagai pemberian bantuan atau pertolongan terhadap seseorang yang mengalami stres dari orang lain yang memiliki hubungan dekat (saudara atau teman).⁵

Menurut Gottlieb dukungan sosial merupakan informasi verbal atau non verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan orang-orang akrab dengan subjek didalam sosialnya berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional yang berpengaruh pada tingkah laku penerimanya.⁶

Menurut House dalam Farid Mashudi, dukungan sosial sebagai persepsi seseorang terhadap dukungan potensial yang diterima dari lingkungan, dukungan sosial tersebut mengacu pada kesenangan yang

³Ainun Ni'mah, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Self Efficacy Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Semarang Angkatan Tahun 2009", (Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2014), 44.

⁴Baron & Byrne, *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid 2* (Jakarta: Erlangga, 2003), 244.

⁵Farid Mashudi, *Psikologi Konseling* (Jogjakarta: IRCiSoD, 2012), 222-223.

⁶Benjamin H. Gottlieb, *Social Support Strategies* (California: Sage Publication, 1983), 28.

dirasakan sebagai penghargaan akan kepedulian serta pemberian bantuan dalam konteks hubungan yang akrab.⁷

Dari uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial adalah suatu bentuk empati, ungkapan kepedulian, bantuan yang diberikan oleh orang lain kepada individu sebagai bentuk timbal balik atas apa yang dilakukan atau yang dialami oleh individu baik itu berupa ungkapan secara verbal atau non verbal.

Dukungan sosial dapat muncul dari mana saja, salah satu sumber dukungan sosial adalah teman sebaya. Menurut Santrock, teman sebaya merupakan anak-anak atau remaja dengan tingkat usia atau kedewasaan yang sama.⁸

Berdasarkan uraian di atas, maka teman sebaya adalah seseorang yang berada pada usia yang relatif sama pada masa anak-anak dan remaja sebagai masa yang intens dalam menghabiskan waktu bersama teman-teman yang akrab dengannya.

Berdasarkan paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya adalah suatu bentuk empati, ungkapan kepedulian, bantuan yang diberikan oleh orang lain yang berada dalam satu kelompok dengan rentang usia yang sama dan memiliki kedekatan antara satu dengan

⁷ Ibid, Farid Mashudi, *Psikologi*, 222.

⁸ John W. Santrock, *Perkembangan Masa Hidup, Edisi Lima, Jilid 1-2*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2002), 145.

lainnya sebagai bentuk timbal balik atas apa yang dilakukan atau yang di alami oleh individu baik itu berupa ungkapan secara verbal atau non verbal.

2. Aspek Dukungan Sosial

House dalam Bart Smet mengemukakan bahwa dukungan sosial memiliki empat aspek, yaitu:

- 1) *Emotional Support* (dukungan emosional), meliputi ungkapan empati, pemberian curahan kasih sayang, dan perhatian.
- 2) *Appraisal Support* (dukungan penghargaan), meliputi ungkapan hormat (penghargaan) positif tentang orang yang bersangkutan, dorongan maju atau persetujuan dengan perasaan individu.
- 3) *Informational Support* (dukungan informasi), meliputi nasehat, saran atau umpan balik, petunjuk-petunjuk.
- 4) *Instrumental Support* (dukungan instrumental), meliputi bantuan langsung, seperti meminjamkan kostum, meminjami uang, dan sesuatu yang dibutuhkan oleh orang lain.⁹

Pendapat yang senada juga dijelaskan oleh Cohen & Syam dalam Lutfi Wijayanti yang dikutip oleh Al Fitri Suryani Shiddiq dan membagi dukungan sosial sebagai berikut:

⁹ Ibid, Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, 136.

1) Dukungan Penilaian

Berupa penilaian positif, dukungan penguatan untuk melakukan sesuatu, umpan balik atau menunjukkan perbandingan sosial yang membuka wawasan seseorang yang memiliki masalah.

2) Dukungan Instrumental

Dukungan ini berupa layanan langsung. Misalnya yang bersifat fasilitas.

3) Dukungan Emosional

Dalam dukungan ini mencakup penerimaan terhadap seseorang, perhatian dan bersedia mendengarkan orang lain serta empati terhadap orang lain.

4) Dukungan Informatif

Berupa saran, informasi terhadap masalah-masalah yang sedang dihadapi, masukan dan pengetahuan.¹⁰

Maka dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek yang terdapat dalam dukungan memiliki empat aspek. Diantaranya adalah dukungan emosional, dukungan penghargaan (penilaian), dukungan intrumental dan juga dukungan informasi.

¹⁰ Al Fitri Suryani Shiddiq, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Identitas Diri Remaja Panti Asuhan Sinar Melati Yogyakarta", (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, September, 2013), 14-15.

3. Komponen Dukungan Sosial

Para ahli berpendapat bahwa dukungan sosial dapat dibagi ke dalam berbagai komponen yang berbeda-beda. Menurut Weiss dalam Zainuddin Sri Kuntjoro yang dikutip oleh Al Fitri Suryani Shiddiq, menjelaskan enam komponen dukungan sosial yaitu:

1) Kerekatan Emosional (*Emotional Attachment*)

Jenis dukungan sosial semacam ini memungkinkan seseorang memperoleh kerekatan (kedekatan) emosional sehingga menimbulkan rasa aman bagi yang menerima. Orang yang menerima dukungan sosial semacam ini merasa tenang, aman dan damai yang ditunjukkan dengan sikap tenang dan bahagia.

2) Integrasi Sosial (*Social Integration*)

Jenis dukungan sosial semacam ini memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan memiliki suatu kelompok yang memungkinkannya untuk membagi minat, perhatian serta melakukan kegiatan yang sifatnya rekreatif secara bersama-sama.

3) Adanya Pengakuan (*Reassurance of Worth*)

Pada dukungan ini seseorang mendapatkan pengakuan atas kemampuan dan keahliannya serta mendapat penghargaan dari orang lain atau lembaga.

4) Ketergantungan yang dapat diandalkan (*Reliable Reliance*)

Pada dukungan sosial jenis ini, individu mendapat dukungan sosial berupa jaminan bahwa ada orang yang dapat diandalkan bantuannya ketika individu membutuhkan bantuan tersebut.

5) Bimbingan (*Guidance*)

Pada dukungan sosial jenis ini adalah berupa adanya hubungan kerja atau hubungan social yang memungkinkan individu untuk mendapatkan informasi, saran, atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi.

6) Kesempatan untuk mengasuh (*Opportunity for Nurture*)

Jenis dukungan sosial ini memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung padanya untuk memperoleh kesejahteraan.¹¹

Maka, dapat diambil kesimpulan bahwa komponen Dukungan sosial menurut Weiss meliputi enam komponen antara lain adalah kerekatan emosional, integrasi sosial, adanya pengakuan, ketergantungan yang dapat diandalkan, bimbingan, kesempatan untuk mengasuh.

B. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Hakim dalam Yanik Korniwati dan Wiwien Dinar Pratisti, kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuat

¹¹ Ibid, Al Fitri Suryani Shiddiq, Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya, 21-22.

seseorang merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.¹² Kepercayaan ini terjadi berdasarkan dari proses terjadinya pembentukan suatu kepribadian yang baik dan menghasilkan kelebihan pada diri individu bersamaan dengan adanya pemahaman positif dari dalam diri mengenai kelemahan yang dimilikinya.

Menurut Lauster dalam M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita, Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan seseorang sehingga tidak terpengaruhi oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran dan bertanggung jawab.¹³

Di sisi lain dalam buku teori-teori psikologi karya M. Ghufon dan Rini Risnawita terdapat pendapat dari Willis, kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain.¹⁴ Kepercayaan terjadi karena adanya kemampuan yang dimiliki dengan keadaan yang dapat dikondisikan secara baik dan berakibat positif bagi dirinya.

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri ataupun terhadap lingkungan yang dihadapi.¹⁵

¹² Yanik Korniwati, Wiwien Dinar Pratisti, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Penyandang Tunanetra", (Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2013).

¹³ Ibid, M. Nur Ghufon, Rini Risnawita, Teori-Teori Psikologi, 34.

¹⁴ Ibid, 34.

¹⁵ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2010), 149.

Sementara menurut Jacinta F. Rini dalam penelitian Siti Amyani, sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.¹⁶

Menurut Rahmat dalam Sri Jarmitia, kepercayaan diri yang rendah akan menimbulkan perilaku malu, kebingungan, gugup, dan akan dapat menghambat hubungan sosial, rasa rendah diri yang berlebihan akan mendatangkan kesulitan pada diri individu karena individu menarik diri dari hubungan sosial.¹⁷

Maka dari berbagai pendapat tokoh di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap positif yang dimiliki seseorang dalam menilai dirinya dan juga lingkungan yang ia hadapi serta menanggulangi situasi tersulit dengan penilaian yang baik dan mengembangkannya.

2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster dalam M. Nur Ghufron, Rini Risnawita kepercayaan diri yang sangat berlebihan bukan merupakan sifat yang positif. Pada umumnya akan menjadikan orang tersebut kurang berhati-hati dan akan berbuat seenaknya sendiri. Orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah yang disebut dibawah ini :

¹⁶ Siti Amyani, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Keamandirian Santri Pesantren Tahfidz Sekolah Daarul Qur'an International", (Bandung, 2010), 10.

¹⁷ Sri Jarmitia, Arum Sulistyani, dkk. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Penyandang Disabilitas Fisik Di SLB Kota Banda Aceh". *Jurnal Psikoislamedia*, Volume 1, Nomor 1, April 2016, 63.

1) Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

2) Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam segala hal tentang diri dan kemampuannya.

3) Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya.

4) Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

5) Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, suatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.¹⁸

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri merupakan sifat yang dimiliki seseorang, yang mana seseorang harus memiliki aspek-aspek kepercayaan diri yang meliputi keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

¹⁸ Ibid, M. Nur Ghufon, Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, 35.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri individu, diantaranya :

1) Konsep diri

Terbentuknya kepercayaan diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

2) Harga diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri.

3) Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya kepercayaan diri, akan tetapi pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri. Menurut Anthony berpendapat bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

4) Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan seseorang tergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Orang yang mempunyai pendidikan tinggi

memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan berpendidikan rendah.¹⁹

C. Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Santri Putri Dalam Mengikuti Perlombaan Pidato Di Asrama Sunan Ampel PP. Mamba’ul Ma’arif Denanyar Jombang.

Dalam penelitian Galuh Fitriana Sakti dan Yuli Azmi Rozali, dengan judul penelitian “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Cabang Olah Raga Taekwondo Dalam Berprestasi (Studi Pada Atlet Taekwondo Club BJTC, Kabupaten Tangerang)” dengan jumlah sampel sebanyak 117 Atlet Taekwondo Club BJTC yang dipilih dengan menggunakan teknik sample random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada Atlet Taekwondo Club BJTC. Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial mempengaruhi kepercayaan diri atlet.²⁰

Penelitian dari Woro Kusri dan Nanik Prihartanti dengan judul penelitian “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Boyolali” dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 132 siswa yang diambil dengan teknik proporsional random sampling dengan hasil penelitian menunjukkan: Terdapat

¹⁹ Ibid, M. Nur Ghufon, Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, 37-38.

²⁰ Galuh Fitriana Sakti dan Yuli Azmi Rozali, Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Cabang Olah Raga Taekwondo Dalam Berprestasi (Studi Pada Atlet Taekwondo Club BJTC, Kabupaten Tangerang), Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, *Jurnal Psikologi*, Volume 13 Nomor 1 (Jakarta: Juni 2015), 31.

hubungan dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan prestasi bahasa Inggris siswa.²¹

Di sisi lain terdapat penelitian dari Sri Jarmitia, Arum Sulistyani dan Nucke Yulandari dengan judul penelitian “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Penyandang Disabilitas Fisik Di SLB Kota Banda Aceh” dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 49 orang, dan dengan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada penyandang disabilitas fisik di SLB Kota Banda Aceh, semakin tinggi dukungan sosial, maka kepercayaan diri pada penyandang disabilitas di SLB Kota Banda Aceh semakin tinggi.²²

Maka, dari pernyataan di atas dapat dilihat bahwa terdapat hubungan yang positif antara Dukungan Sosial yang terfokus pada dukungan sosial teman sebaya dengan Kepercayaan diri. Dalam hal ini, akan memberikan pengaruh terhadap hasil yang akan peneliti dapatkan dalam penelitian Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Santri Putri Dalam Mengikuti Perlombaan Pidato Di Asrama Sunan Ampel PP. Mamba’ul Ma’arif Denanyar Jombang.

²¹ Woro Kusriani dan Nanik Prihartanti, Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Boyolali, *Jurnal Penelitian Humaniora*, Vol. 15, No. 2, (Surakarta: Agustus 2014), 138.

²² Sri Jarmitia, Arum Sulistyani, dkk, Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Penyandang Disabilitas Fisik Di SLB Kota Banda Aceh, *Jurnal Psikoislamedia* Volume 1, Nomor 1, (Banda Aceh: April 2016), 68.