

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Dukungan Sosial

2.1.1. Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial menurut Sarafino (2006) yaitu mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu. Dukungan sosial menurut Lahey (2007) diartikan sebagai peran yang dimainkan oleh teman-teman dan relatif dalam memberikan nasehat, bantuan, dan beberapa diantaranya untuk menceritakan perasaan pribadi. Menurut Taylor (2009) dukungan sosial sebagai informasi yang didapatkan dari seseorang yang dicintai, diperhatikan, dimuliakan, dihargai, berasal dari bagian satu jaringan komunikasi dan saling memberikan timbal balik. Dukungan sosial adalah bantuan yang diterima seseorang dari lingkungannya (orang lain) untuk mengatasi masalah yang dihadapinya (Raharjo. 2008)

Sarafino dan House (dalam Baiti & Munadi, 2014) mengatakan dukungan sosial adalah hubungan interpersonal yang melibatkan dua orang atau lebih untuk memenuhi kebutuhan dasar individu dalam mendapatkan rasa aman, hubungan sosial, persetujuan, dan kasih sayang. Dukungan sosial (*social support*) didefinisikan oleh Gottlieb (dalam Kuntjoro, 2002) sebagai informasi verbal atau non-verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran

dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Dukungan sosial adalah informasi verbal atau non verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subyek berupa kehadiran, dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya (Gottlieb, 2011).

Menurut Effendi dan Tjahjono (1999) dukungan sosial adalah transaksi interpersonal yang ditujukan dengan memberi bantuan kepada individu lain dan bantuan yang diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Sarafino (Rokhimah dan Meilianawati, 2015) mengemukakan dukungan sosial adalah derajat dukungan yang diberikan kepada individu khususnya sewaktu dibutuhkan oleh orang-orang yang memiliki hubungan emosional yang dekat dengan orang tersebut. Menurut Gonollen dan Bloney (As' ar, 2008) dukungan sosial adalah derajat dukungan yang diberikan kepada individu khususnya sewaktu dibutuhkan oleh orang-orang yang memiliki hubungan emosional yang dekat dengan orang tersebut. Sarason dkk (2008) menyatakan dukungan sosial adalah ada atau tidaknya yang dapat kita percaya dapat membantu individu mengetahui bahwa dirinya dihargai oleh individu lain.

Dapat disimpulkan bahwa pengertian dari dukungan sosial adalah suatu sumber inspirasi individu dalam pemberian dukungan serta mampu memberikan rasa nyaman, ketenangan maupun perubahan pada diri individu tidak lain ialah orang dilingkungan sekitar.

2.1.2. Aspek Dukungan Sosial

Menurut House (dalam Andarini & Fatma, 2013) membagi dukungan sosial menjadi 4 aspek :

- a. Dukungan emosional, mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.
- b. Dukungan penghargaan, terjadi lewat ungkapan hormat atau penghargaan positif untuk orang itu.
- c. Dukungan instrumental, mencakup bantuan langsung pada orang bersangkutan sesuai dengan yang dibutuhkan.
- d. Dukungan informatif, mencakup nasehat, petunjuk, saran – saran, atau umpan balik

Menurut Weiss (Kartika, 2008), menyatakan ada 6 aspek dukungan sosial :

1. Kerekatan emosional : adanya perasaan nyaman/aman terhadap orang lain atau sumber yang mendapatkan dukungan sosial
2. Integritas sosial : mendapat perasaan dari suatu kelompok, dimana kelompok tersebut tepatnya berbagi minat, perhatian, dan melakukan berbagai hal bersama - sama
3. Pengakuan : Individu yang mendapatkan prestasi dan berhasil dalam keahliannya akan mendapatkan apresiasi dari orang lain.

4. Ketergantungan yang dapat diandalkan : dimana individu yang mengalami masalah beranggapan adanya individu yang dapat membantu dalam mengatasi masalahnya.
5. Bimbingan : adanya saling interaksi untuk mendapatkan saran, informasi atau nasehat yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalah yang terjadi.
6. Kesempatan untuk mengasuh : dimana individu dibutuhkan untuk saling berinteraksi dengan individu lain.

Menurut Johnson (2001) dan Smet (2004) dukungan sosial terdiri dari 4 aspek :

1. Perhatian emosi, dukungan dalam bentuk kelekatan, kehangatan, kepedulian dan ungkapan empati
2. Bantuan instrumental, wujudnya pelayanan, bantuan dalam aktivitas waktu luang
3. Bantuan informasi, bantuan berupa nasehat, bimbingan, dan pemberian informasi dalam mengatasi masalah
4. Bantuan penilaian positif, berupa penghargaan, umpan balik, dan perbandingan sosial dalam rangka evaluasi diri.

Berdasarkan dari beberapa aspek di atas, peneliti menggunakan aspek dukungan sosial menurut House (Andarini & Fatma, 2013) yang membagi dukungan sosial menjadi 4 aspek :

- a. Dukungan emosional, mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.
- b. Dukungan penghargaan, terjadi lewat ungkapan hormat atau penghargaan positif untuk orang itu.
- c. Dukungan instrumental, mencakup bantuan langsung pada orang bersangkutan sesuai dengan yang dibutuhkan.
- d. Dukungan informative, mencakup nasehat, petunjuk, saran – saran, atau umpan balik.

2.1.3. Faktor yang mempengaruhi dukungan sosial

Faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Cohen dan Syme (Andarini & Fatma, 2013) adalah :

- a. Pemberian dukungan : orang yang memiliki arti penting dalam pencapaian hidup sehari – hari.
- b. Jenis dukungan : akan diterima apabila memiliki arti yang bermanfaat dan sesuai dengan situasi yang ada.
- c. Penerimaan dukungan : peran sosial akan menentukan keefektifan dukungan.
- d. Permasalahan yang dihadapi : kesesuaian dengan jenis dukungan yang diberikan dengan masalah yang ada.
- e. Waktu dalam pemberian dukungan , agar dapat dimaksimalkan dalam pemberian dukungan.

2.2 Kesejahteraan Psikologis

2.2.1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan merupakan suatu hal yang bersifat subjektif, sehingga setiap keluarga atau individu di dalamnya yang memiliki pedoman, tujuan dan cara hidup yang berbeda akan memberikan nilai yang berbeda tentang faktor-faktor yang menentukan tingkat kesejahteraan (BKKBN 1992, diacu oleh Nuryani 2007). Kesejahteraan menurut Badan Pusat Statistik (2007) adalah suatu kondisi dimana seluruh kebutuhan jasmaniah dan rohani dari rumah tangga tersebut dapat dipenuhi sesuai dengan tingkat hidup. Kesejahteraan adalah tata kehidupan dan penghidupan sosial, mental, maupun spiritual yang diikuti dengan rasa keselamatan, kesusilaan dan ketentraman diri, rumah tangga serta masyarakat lahir dan batin yang memungkinkan seluruh warga negara dapat melakukan usaha pemenuhan kebutuhan jasmani, rohani dan sosial yang sebaik-baiknya bagi diri sendiri, rumah tangga, serta masyarakat dengan menjunjung tinggi hak-hak asasi (Rambe,2004). Kesejahteraan Psikologis adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal (Ryff, 1989). Menurut Ramos (2007) kesejahteraan psikologis adalah kebaikan, keharmonisan, menjalin hubungan baik dengan orang lain baik antar individu maupun dalam kelompok. Anak menurut Bahasa adalah keturunan kedua sebagai hasil antara

hubungan pria dan wanita. Dalam konsideran Undang-undang No.23 Tahun 2002 tentang perlindungan anak, dikatakan bahwa anak adalah sebuah amanah dan karuni Tuhan Yang Maha Esa, yang dalam dirinya melekat harkat dan martabat sebagai manusia seutuhnya. Kesimpulan dari pengertian kesejahteraan psikologis anak adalah tata kehidupan dan penghidupan anak yang menjamin pertumbuhan dan perkembangan anak dengan wajar, baik secara rohani jasmani maupun sosial.

2.2.2. Aspek Kesejahteraan Psikologis

Aspek kesejahteraan psikologis menurut Bonstein,dkk (2003) adalah:

1. Penerimaan individu : evaluasi individu tentang orang lain dalam lingkungan dan sejauh mana dapat menerima orang lain dalam kehidupannya
2. Aktualisasi individu dalam potensi di lingkungan
3. Kontribusi individu terhadap individu lain di lingkungannya
4. Hubungan di lingkungan mengenai persepsi terhadap kualitas, operasi dalam lingkungan
5. Integrasi terhadap kualitas hubungan seseorang dengan lingkungan sekitar.

Aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryf (Galuh & Utami, 2007) adalah :

1. Penerimaan diri : sikap positif terhadap diri sendiri dan masa lalu individu yang bersangkutan.
2. Hubungan yang positif dengan orang lain.
3. Otonomi dalam kemandirian dan mengatur perilakunya sendiri
4. Penguasaan lingkungan, kemampuan dalam memilih situasi serta rasa kompetensi.
5. Tujuan hidup individu dalam kesadaran akan makna hidup
6. Pertumbuhan dalam mengembangkan potensi.

Berdasarkan dari beberapa aspek di atas, peneliti menggunakan aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryf (Galuh & Utami, 2007) adalah :

1. Penerimaan diri : sikap positif terhadap diri sendiri dan masa lalu individu yang bersangkutan.
2. Hubungan yang positif dengan orang lain : percaya, empati, dan menerima hubungan dengan orang lain
3. Otonomi dalam kemandirian dan mengatur perilakunya sendiri : mandiri, mengatur perilaku sendiri dan mampu mengontrol tekanan sosial
4. Penguasaan lingkungan, kemampuan dalam memilih situasi serta rasa kompetensi : mengelola, memanfaatkan dan menciptakan keadaan sesuai kebutuhan

5. Tujuan hidup individu dalam kesadaran akan makna hidup : tujuan terarah, memiliki tujuan dan sasaran untuk hidup
6. Pertumbuhan dalam mengembangkan potensi : berkembang, terbuka, dan merubah sikap berpikir dari pengalaman

2.2.3. Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis

Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) adalah :

1. Demografis : yang mempengaruhi kesejahteraan yaitu status sosial ekonomi, budaya
2. Dukungan sosial : rasa nyaman, perhatian, penghargaan atau pertolongan yang dipersepsikan oleh individu yang didapat dari berbagai sumber
3. Evaluasi terhadap pengalaman hidup
4. Locus Of Control (LOC) : Harapan individu dalam pengendalian (kontrol) terhadap penguatan (reinforcement) yang mengikuti perilaku tertentu.

2.3 Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan

Psikologis Pada Siswa

Setiap siswa pasti ingin mendapatkan kesejahteraan psikologis di sekolah maupun lingkungan rumah. Siswa merasa bahwa kesejahteraan psikologis akan mempengaruhi pemikiran positif di lingkungan sekolah serta mampu mengatur perilakunya dengan baik. Bagi siswa kesejahteraan psikologis memang sangat penting untuk kemajuan siswa dalam kegiatan belajar, karena dapat menumbuhkan rasa semangat dalam menjalani kegiatan belajar di sekolah, menciptakan kehidupan yang sejahtera baik fisik, sosial, dan psikologinya. Kesejahteraan psikologis kunci bagi seseorang menjadi sehat secara utuh dan dapat menggunakan potensi yang dimiliki secara maksimal. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Goldstein (2007) mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat merendahkan stress. Penelitian yang dilakukan oleh Karyono, dkk (2008) mengungkapkan bahwa individu yang mengalami stres berkepanjangan dapat mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Aristoteles (dalam Ryff, 1989) mengatakan ketika individu memiliki mental yang sehat dan memiliki penilaian yang positif atas kehidupannya serta mampu mengeksplor dan mengoptimalkan segala potensi yang dimiliki, maka individu tersebut dapat dikatakan memiliki fungsi psikologis yang positif (*positive psychological functioning*).

Untuk mempertahankan mental yang sehat diperlukan bentuk dukungan dari lingkungan sosialnya. Dukungan – dukungan tersebut dapat membantu pribadi individu menjadi lebih bersikap positif pada dirinya sendiri, membuat hidup lebih bermakna, memiliki tujuan hidup, mengatur tingkah lakunya sendiri. Dukungan sosial tersebut mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau ketersediaan bantuan kepada seseorang dari orang lain atau suatu kelompok (Uchino dalam Sarafino, 2011). Adanya dukungan dari orang tua, teman serta guru dapat menjadikan faktor utama dalam kesehatan mental yang positif pada individu. Menurut Ryff (1989) mengatakan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well – being* adalah dukungan sosial. Pengaruh dukungan sosial (Sarafino dan Smith, 2011) terhadap *psychological well being* berkaitan dengan salah satu aspek *psychological well being* yaitu kemampuan untuk memelihara hubungan positif dengan orang lain, yang menunjukkan *psychological well being* dipengaruhi oleh kontak sosial dan hubungan interpersonal. Peran dari pemberi dukungan sosial tidak hanya pada keluarga saja, tetapi dapat dari teman sebaya dan guru juga dapat menjadi peran yang besar terhadap kesejahteraan psikologis individu. Teman – teman disekolah justru menjadi sumber yang paling menenangkan.

Teman dapat menjadi sasaran eksperimen dan kritik mereka sendiri secara fisik misalnya kompetisi dalam olahraga dan sebagainya atau secara mental, misalnya digoda, dikritik, diejek atau dibantu dalam pelajaran,

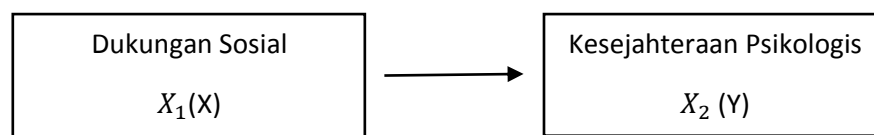
dalam menyelesaikan masalah pribadinya dan sebagainya (Munandar,1996). Santrock (2003) mengatakan bahwa seorang individu banyak menghabiskan waktu Bersama teman-temannya disekolah, sehingga dapat dilihat peranan teman sebaya dalam kehidupan anak. Seorang guru memiliki peran yang sangat penting untuk membantu siswa dalam memberi dukungn-dukungan guna mencapai kehidupan yang lebih bermakna dan psikologis positif. Seorang guru merupan peran pengganti orangtua ketika disekolah. Guru memiliki ikatan emosi yang dekat dan dibutuhkan ketika peserta didik menghadapi masalah sulit. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat siswa merasa tenang, diperhatikan, timbul rasa percaya diri dan kompeten. Adanya dukungan sosial membuat individu merasa dicintai, dihargai dan menjadi bagian dari kelompok (Rook, Smet,1994).

Berdasarkan pemaparan tersebut menjelaskan bahwa dukungan sosial mempengaruhi perasaan individu dalam berbagai hal termasuk kesejahteraan psikologis individu, karena pada dasarnya kesejahteraan psikologis adalah penggambaran sejauh mana individu merasa nyaman, tenang, dan bahagia berdasarkan penilaian subjektif serta bagaimana individu memandang pencapaian potensi-potensi individu sendiri (Ryff,1989). Dukungan sosial yang tinggi akan memiliki kesehatan mental yang positif (kesejahteraan psikologis). Dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat dukungan sosial rendah. Karena orang terdekat seperti keluarga, guru dan teman merupakan lembaga pertama dalam

kehidupan individu. Segala sesuatu yang dilakukan oleh individu akan mempengaruhi lingkungan sosialnya, begitu sebaliknya.

Hal ini juga didukung oleh teori Huppert (2009) , yang menyatakan dukungan sosial adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil penelitian dari Setyabudi, dkk (2017) menyatakan bahwa adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis yang diterima. Berdasarkan hasil penelitian dari Rahayu, Tri (2014) menyatakan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.

2.4 Kerangka Berpikir



Siswa kelas XI SMAN Colomadu

Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa
Kelas XI SMAN Colomadu

2.5 Hipotesis

Berdasarkan beberapa teori dan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan signifikansi antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas XI SMAN Colomadu.