

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Dukungan Sosial

2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial

Sarafino (1990) mengemukakan bahwa bahwa dukungan sosial sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diterima individu dari orang lain dan kelompok. Sarafino dan Smith (2012) mengemukakan bahwa dukungan sosial pada umumnya berupa gambaran mengenai peran atau pengaruh yang timbul oleh orang lain yang berarti atau orang terdekat seperti keluarga, teman, saudara, maupun masyarakat. Dukungan sosial sering kita lihat dalam bentuk gambaran yang memberikan peran atau pengaruh kepada orang-orang terdekat.

Taylor (2012) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan informasi dari orang yang dicintai dan dipedulikan, dihormati, dihargai dan bagian dari hubungan kewajiban bersama. Smet (1994) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan perasaan sosial yang dibutuhkan secara terus menerus dalam interaksi dengan orang lain.

Menurut Saronson (2005) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu kepedulian atau kepercayaan dalam bentuk dorongan yang memberikan semangat kepada orang lain untuk memberikan bantuan. Purba (2006) dukungan sosial merupakan suatu hubungan yang didalamnya terkandung pemberian bantuan dan dukungan yang memiliki nilai khusus.

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan suatu informasi yang diterima dari orang lain dan orang yang dicintai untuk memberikan kenyamanan, penghargaan, bantuan, kepercayaan dan dorongan yang diberikan kepada orang lain untuk memberikan bantuan.

2.2.2 Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Sarafino (2002) mengungkapkan pada dasarnya ada lima aspek dukungan sosial antara lain :

a. Dukungan emosi

Dukungan emosi merupakan ungkapan rasa empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu untuk memberikan pengertian terhadap masalah yang sedang dihadapi atau mendengarkan keluhannya, dengan adanya dukungan ini, akan memberikan rasa nyaman, kepastian perasaan memiliki dan dicintai kepada individu.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan merupakan ungkapan positif, atau penghargaan yang positif pada individu, dorongan untuk maju atau persetujuan akan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan yang positif individu dengan orang lain. dukungan ini akan membangun perasaan berharga, kompeten dan bernilai.

c. Dukungan instrumental dan konkrit

Dukungan instrumental merupakan salah satu bantuan yang dilakukan secara langsung.

d. Dukungan informasi

Dukungan informasi merupakan pemberian nasehat dan saran atau umpan balik kepada individu.

e. Dukungan jaringan sosial

Dukungan jaringan dengan memberikan perasaan bahwa individu adalah anggota dari kelompok tertentu dan memiliki minat yang sama.

2.2.3 Faktor-Faktor Dukungan Sosial

Sarafino (2011) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah:

a. Penerima dukungan sosial

Individu tidak mungkin dapat menerima dukungan jika mereka tidak berhubungan dengan individu lain

b. Pemberi dukungan

Pemberi dukungan tidak memiliki sumber daya yang dibutuhkan penerima dukungan.

c. Komposisi

Individu yang mendapatkan dukungan sosial juga bergantung pada komposisi atau struktur mereka.

Taylor (2009) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah, sebagai berikut:

a. Pemberi dukungan

Pemberi dukungan adalah individu yang memiliki arti bila dukungan penting dalam pencapaian hidup.

b. Jenis dukungan

Jenis dukungan yang akan diterima memiliki arti.

c. Penerima dukungan

Penerima dukungan seperti kepribadian, kebiasaan dan peran sosial akan menentukan keefektifan dukungan.

d. Permasalahan yang dihadapi

Dukungan yang tepat di pengaruhi oleh kesehatan antara jenis dukungan yang diberikan pada masalah yang ada.

e. Waktu pemberian dukungan

Dukungan sosial akan optimal disuatu situasi

Berdasarkan uraian di atas, dapat di simpulkan bahwa faktor dukungan sosial sangat dipengaruhi oleh orang terdekat dengan penerima dukungan sehingga dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dan dukungan sosial diberikan pada waktu yang tepat.

2.2.4 Manfaat Dukungan Sosial

Menurut Taylor, 2007 (dalam King, 2014) Dukungan sosial memiliki 3 jenis manfaat yaitu :

- a. Bantuan nyata keluarga dan teman dapat menyediakan berbagai barang dan jasa dalam situasi stres. Misalnya, makanan sering diberikan setelah salah satu anggota keluarga meninggal dunia, sehingga yang berduka tidak memasak ketika tenaga dan motivasinya sudah habis.
- b. Fasilitator informasi juga dapat merekomendasikan tindakan dan rencana spesifik untuk membantu seseorang beradaptasi dengan sukses.

Seorang teman mungkin memperhatikan rekan kerja bekerja terlalu banyak dan menyarankan cara untuk mengatur waktu mereka dengan lebih efektif atau mendelegasikan tugas dengan lebih efektif.

- c. Dukungan Sosial Dalam situasi stres, individu sering menderita secara emosional dan mungkin mengalami depresi, kecemasan, dan kehilangan harga diri. Teman dan keluarga dapat meyakinkan orang yang stres bahwa mereka berharga dan dicintai orang lain. Mengetahui bahwa orang lain peduli memungkinkan seseorang untuk mendekati dan mengelola stres dengan lebih percaya diri.

berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat dukungan sosial merupakan bantuan secara nyata dari orang terdekat untuk mendapatkan informasi untuk mengelola kepercayaan diri

2.2 Kesehatan Mental

2.2.1 Pengertian Kesehatan Mental

World Health Organization (WHO, 2016) mengatakan bahwa kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera dimana seseorang sadar akan keterampilannya, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat melakukan aktifitas secara produktif dan dapat memberikan kontribusi bagi komunitas dan masyarakat umum. Menurut Pieper dan Uden (2006), kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-

masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

Istilah “kesehatan mental” diambil dari konsep mental *hygiene*. Kata “mental” diambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan *psyche* dalam bahasa latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Dalam banyak literatur, istilah mental *hygiene* bukanlah satu-satunya istilah yang digunakan untuk menyebut kesehatan mental. Istilah lain yang digunakan untuk maksud yang sama adalah *psychological medicine*, *nervous health*, atau *mental health*. Namun istilah-istilah itu memiliki maksud yang sama, meskipun memiliki kandungan makna yang berbeda. Diantara berbagai istilah tersebut yang dipandang memiliki makna yang tepat untuk menyebutkan kesehatan mental adalah *mental health*. Hal ini karena *mental health* artinya keadaan jiwa yang sehat, yang mengandung pengertian statis. Sedangkan *mental hygiene* bermakna kesehatan mental dan lebih dinamis karena menunjukkan adanya usaha peningkatan.

Dalam mendefinisikan kesehatan mental, sangat dipengaruhi oleh kultur dimana seseorang tersebut tinggal. Apa yang boleh dilakukan dalam suatu budaya tertentu, bisa saja menjadi hal yang aneh dan tidak normal dalam budaya lain. Demikian pula sebaliknya menurut Pieper dan Uden, kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problema-problema biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Fungsi-fungsi jiwa yang dimaksud diatas ialah seperti pikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan, dan keyakinan hidup, harus dapat membantu satu sama lain, sehingga dapat menjauhkan orang lain keperasaan ragu dan bimbang (Zakiah Daradjad 2016). Dardjat (1988) menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud dalam fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi masalah, mampu merasakan kebahagiaan, dan kemampuan dirinya secara positif.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera individu dan tidak mempunyai rasa bersalah pada diri sendiri sehingga merasa harmonis dalam kehidupannya.

2.2.2 Aspek-Aspek Kesehatan Mental

Menurut Semium (2006) ada beberapa karakteristik kesehatan mental yang terdiri sebagai berikut :

1. Efisiensi Mental

Penilaian kesehatan mental, gangguan emosional neurotic, dan tidak ada hakikat sama sekali atau tidak memiliki kualitas

2. Penguasaan, Integrasi pikiran dan perilaku

Kepribadian yang baik adalah salah satu dari penguasaan diri yang efektif. Tanpa adanya penguasaan ini maka obsesi atau ide yang melekat, delusi, fobia dan gejala yang mungkin akan muncul.

3. Integras motif dan pengendalian konflik atau frustrasi.

Konflik yang hebat bisa muncul apabila motif tidak terintegrasi

4. Perasaan dan emosi yang baik.

Rasa akan diterima, menyayangi, terlindungi, serta harga diri yang memberi kontribusi pada mental yang stabil.

5. Ketentraman pikiran

Adaptasi dan kesehatan mental untuk ketenangan pikiran / mental.

2.2.3 Faktor-Faktor Kesehatan Mental

Diantara cara menjaga kesehatan mental khususnya pada anak remaja adalah dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya, adapun faktor-faktor Syamsu Yusuf (2018) yang dapat mempengaruhi kesehatan mental itu ada dua macam. Yaitu faktor yang berasal dari dalam diri (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri (ekstern).

1. Faktor yang berasal dari dalam diri (internal) meliputi: sikap Independent(berdiri sendiri), rasa harga diri, rasa bebas, rasa kekeluargaan, terlepas dari rasa ingin menyendiri, bebas dari segala neuroses (gangguan jiwa).
2. Faktor yang berasal dari luar diri (ekstern) meliputi: Faktor keluarga, pendidikan di sekolah.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor kesehatan mental berasal dari dalam diri setiap individu dan faktor dari luar individu.

2.2.4 Karakteristik Kesehatan Mental

Yusuf (2012) mengemukakan bahwa karakteristik kesehatan mental dapat dilihat dari ciri-ciri mental yang sehat, antara lain :

- a. Terhindar dari masalah kejiwaan; mental yang terhindar dari masalah kesehatan mental. Seseorang dengan mental yang sehat mampu hidup di alam nyata dan mampu menghadapi masalah yang dihadapinya.
- b. Mampu menyesuaikan diri; bisa mengatasi kesulitan dan permasalahan secara wajar.
- c. Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal; individu dapat mengekspor potensi secara maksimal.
- d. Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain; aktifitas individu yang mencerminkan kebahagiaan bersama dan perilaku yang positif.

2.2.5 Prinsip Kesehatan Mental

Schneiders (dalam Yustinus, 2017) mengemukakan bahwa prinsip merujuk pada kondisi yang bisa membuat hubungan antara kesehatan mental, kepribadian dengan aspek-aspek lain yang beragam, antara lain::

- a) Gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri Prinsip ini dapat dicapai melalui penerimaan diri, kepercayaan diri, dan kepercayaan diri. Citra diri juga disebut citra diri, dan merupakan komponen penting dari pengembangan diri.

- b) Keterpaduan antara integrasi diri Tujuan dari integrasi ini adalah keseimbangan antara kekuatan batin, sikap tertutup terhadap kehidupan dan ketahanan.
- c) Perwujudan diri (aktualisasi diri) Aktualisasi diri adalah pematangan diri. Seseorang dengan kesehatan mental adalah orang yang dapat sepenuhnya menyadari dirinya dan potensinya. Kebutuhan mereka sepenuhnya terpenuhi dan terpenuhi.
- d) Berkemampuan menerima orang lain Anda dapat menjadi tuan rumah bagi orang-orang, berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan beradaptasi dengan lingkungan setempat. Orang yang setidaknya harus memiliki kemampuan dan keterampilan untuk dapat beradaptasi dengan baik dalam kehidupan memiliki hubungan yang erat dengan teman-temannya.
- e) Berminat dalam tugas dan pekerjaan Orang yang berbadan sehat memang bekerja lebih cepat daripada pekerjaan mudah, meskipun sulit, tetapi tidak tertarik.
- f) Pengawasan diri Memberi diri kendali atas hasrat dan hasrat seksual Anda adalah bagian penting dari kehidupan orang dewasa yang normal dan sehat secara mental. Karena outlet ini memungkinkan orang untuk mengarahkan semua tindakan.
- g) Rasa benar dan tanggung jawab Perilaku yang benar dan bertanggung jawab adalah penting karena setiap orang menginginkan kebebasan dari rasa bersalah, rasa bersalah, dan kekecewaan. Merasa benar dan sukses adalah dambaan setiap orang yang berpikiran sehat.

2.2.6 Tujuan Dan Fungsi Kesehatan Mental

Manusia diciptakan oleh Tuhan dengan sangat baik dan memiliki keinginan hidup yang bahagia, nyaman, sejahtera dan baik secara pribadi dan kelompok. Untuk mencapai keinginan-keinginan tersebut, kesehatan mental memegang peranan penting dalam kehidupan seseorang.

1. Tujuan Kesehatan Mental

Menurut Sudari (2005) tujuan kesehatan mental merupakan manusia yang memiliki kemampuan yang sehat, mencegahnya gangguan penyakit mental dan mengurangi gangguan yang berkaitan dengan penyakit mental. Kesehatan mental dapat tercapai apabila individu dapat mencegah gangguan penyakit jiwa.

Dari uraian di atas berbagai upaya mencapai kesehatan mental yang dilakukan oleh masing-masing individu, antara lain pemeliharaan, pencegahan dan pengembangan penyakit mental.

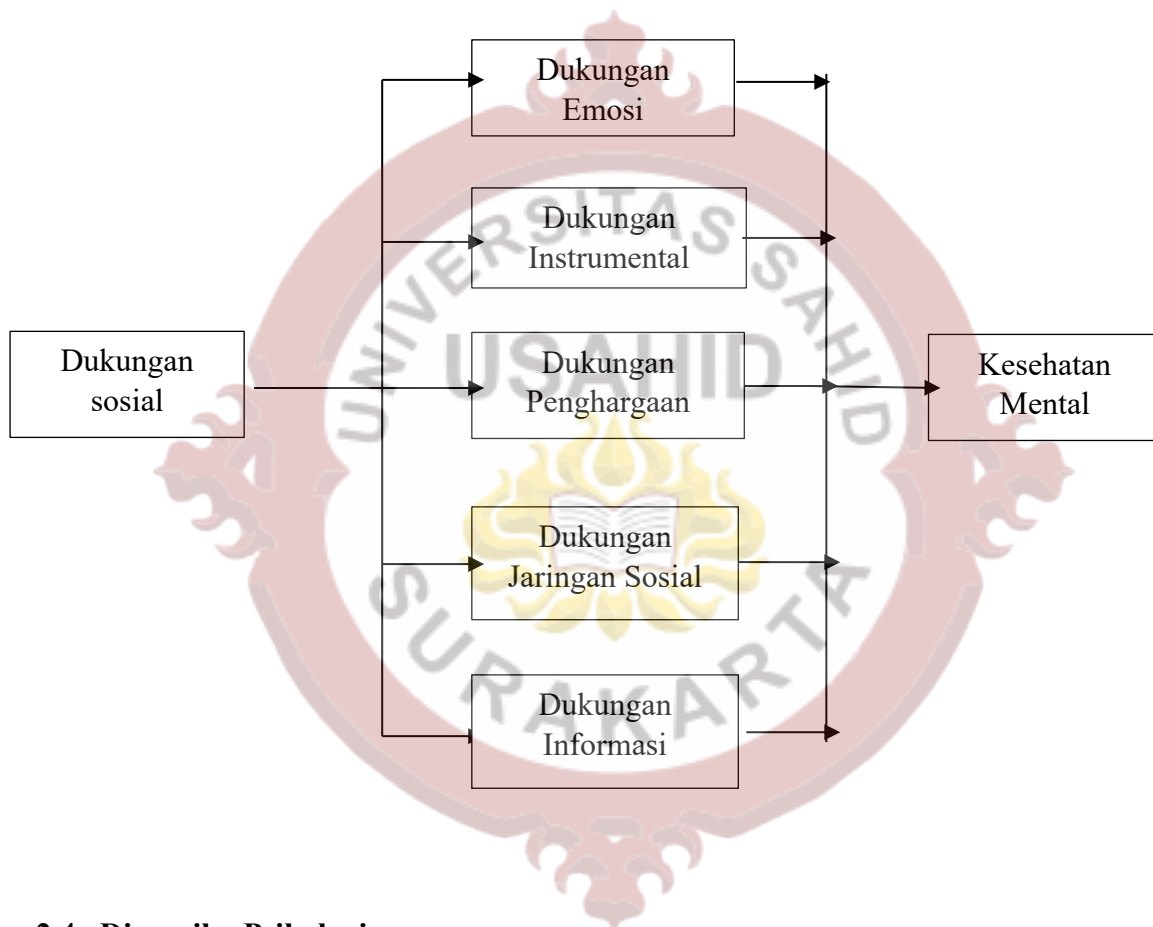
2. Fungsi Kesehatan Mental

Kesehatan mental berfungsi dalam memelihara dan mengembangkan kondisi mental individu agar sehat, serta terhindar dari gangguan mental. Kesehatan mental berfungsi untuk mencegah gangguan kesehatan mental sehingga terhindar dari penyakit mental. Mental yang sehat dapat melakukan perbaikan diri dalam meningkatkan kemampuan, mampu mengembangkan diri dan mampu menghadapi kesulitan-kesulitan dalam perkembangan psikis seseorang.

2.3 Kerangka Berpikir

Berdasarkan uraian di atas, maka dibuatlah kerangka berpikir sebagai berikut:

Gambar 1.1
Kerangka berpikir



2.4 Dinamika Psikologis

Panti asuhan merupakan salah satu lembaga yang bergerak dibidang kesejahteraan sosial anak yang mempunyai tanggungjawab untuk membimbing, mendampingi dan memberikan kesejahteraan sosial bagi anak yatim-piatu, anak terlantar dan anak yang berasal dari keluarga yang tidak mampu dari segi ekonomi. Panti asuhan juga mempunyai tanggungjawab penuh untuk menjadikan anak yang

berkarakter, berbudi luhur, berguna, menjadikan anak berprestasi, independen, dan bermanfaat bagi masyarakat.

Berbagai permasalahan yang sering dialami oleh remaja panti asuhan, yaitu rendah diri, emosional, frustrasi, stres, hilangnya minat mengerjakan sesuatu, konflik dan penolakan teman sebaya. Hal ini terjadi karena berpisah dengan kedua orangtua, merasa terasingkan, kualitas pengasuhan yang terbatas, dan kehilangan orangtua. Seseorang yang memahami dirinya saat menghadapi sebuah masalah umumnya ia akan mencari bantuan dari orang lain dan mencoba untuk tetap tenang. Namun, tidak semua remaja memiliki pemahaman tersebut, maka sangatlah untuk menyadari arti pentingnya mencari bantuan dukungan sosial mental tetap sehat. Ketika dukungan sosial yang diharapkan tidak terjadi maka remaja akan lebih menutup diri, stres, frustrasi, emosional dan secara sosial tidak baik. Dengan adanya dukungan sosial remaja akan merasa dihargai, diterima, dilindungi, *humble* dan termotivasi untuk mencapai tujuan. Dukungan sosial yang harus diberikan kepada remaja dari individu atau masyarakat adalah dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial. Dengan adanya dukungan sosial seseorang mampu menjaga kesehatan mental yang lebih baik dan bahagia.

Sarafino (dalam Wahyuni, 2016) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang sangat penting yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Seseorang merasa di cintai, diterima, dihargai, dan dilindungi oleh orang lain. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu,

Dukungan sosial sangat relatif tinggi hubungannya dengan kesehatan mental seseorang (Harandi et al., 2017).

2.5 Pertanyaan penelitian

Berdasarkan hasil kajian teori dan kerangka berpikir, maka dapat diajukan pernyataan berikut: Bagaimana dukungan sosial terhadap kesehatan remaja di panti Asuhan Anak Seribu Pulau?

