

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Dukungan Sosial

2.1.1 Pengertian Dukungan sosial

Sarafino dan Smith (2012) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah derajat pemberian atau dukungan berupa kenyamanan, kepedulian, perhatian atau wujud lain oleh orang yang membutuhkan pada saat yang tidak terduga terhadap orang-orang yang memiliki hubungan emosional yang dekat.

Menurut Taylor (King, 2014) Dukungan sosial adalah informasi dan umpan balik dari orang yang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dan dihormati dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. Menurut teorinya Taylor (2009) dukungan sosial adalah umpan balik dari orang yang lain seseorang yang dicintai dan dihargai. Dukungan sosial pada umumnya melibatkan peran seseorang yang dapat memberi pengaruh tertentu seperti teman, saudara, dan rekan kerja (Sarafino dan Smith 2011).

Dukungan sosial menurut Sarafino dan House (2014) adalah suatu hubungan interpersonal yang melibatkan dua orang atau lebih untuk memenuhi kebutuhan dasar individu dalam mendapatkan rasa aman, hubungan sosial, persetujuan dan kasih sayang. Menurut Taylor (2009) dukungan sosial sebagai informasi yang didapatkan dari seseorang yang dicintai, diperhatikan, dimuliakan dan saling memberikan timbal balik. Dukungan sosial pada umumnya menggambarkan mengenai peranan atau pengaruh yang dapat

ditimbulkan oleh orang lain yang berarti seperti anggota keluarga, teman, saudara, dan rekan kerja. Dukungan sosial adalah pemberian bantuan, seperti materi, emosi dan informasi yang berpengaruh terhadap kesejahteraan manusia. Dukungan sosial juga dimaksudkan sebagai keberadaan dan kesediaan orang-orang yang berarti, yang dapat dipercaya untuk membantu, mendorong, menerima, dan menjaga individu (Johnson and Johnson, Sulistiyani, 2011).

Menurut definisi para ahli di atas disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah suatu pemberian dukungan, rasa aman, ketenangan dari lingkungan sekitar seperti orang tua, teman, dan pasangan.

2.1.2 Aspek-aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (2011) mengatakan bahwa ada beberapa aspek dukungan sosial yaitu:

(1) Dukungan emosional

Yaitu bentuk pengekspresian yang berkaitan dengan ungkapan perhatian, kepedulian, dan empati pada orang tertentu.

(2) Dukungan penghargaan

Yaitu bentuk pemberian penghormatan yang diberikan kepada orang lain, memberi nilai pembandingan antara seseorang dengan yang lain serta dorongan melalui gagasan tertentu yang disepakati pihak tertentu, orang itu dan orang lain.

(3) Dukungan instrumental

Merupakan bentuk perlakuan yang nyata atau dapat dirasakan secara langsung, bantuan yang diberikan memberi dampak agar mempermudah perilaku seperti memberi pekerjaan, memberi barang atau meluangkan waktu.

(4) Dukungan informative

Yaitu mencakup pemberian nasehat, saran atau umpan balik.

Menurut Taylor (2009) dukungan sosial ialah informasi yang mendapatkan balasan dari orang lain yang memperlihatkan bagaimana seseorang mengungkapkan cinta, perhatian, sayang, menghargai, menghormati dan melibatkan komunikasi. Dukungan sosial juga merupakan cara yang tepat dalam membantu seseorang dalam penyesuaian diri dari peristiwa yang sulit dan penuh tekanan.

Menurut Canava dan Dolan (2011) Mengemukakan beberapa aspek dukungan sosial antara lain :

a. Dukungan emosional (*Emotional Support*)

Dinyatakan dalam bentuk bantuan untuk memberikan kehangatan dan kasih sayang, memberikan perhatian, percaya terhadap individu serta pengungkapan simpati. Aspek ini melibatkan kekuatan jasmani dan keinginan untuk percaya pada orang lain tersebut maupun memberikan cinta dan kasih sayang kepadanya.

b. Dukungan penghargaan (*Esteem Support*)

Menyatakan bahwa dukungan penghargaan dapat diberikan melalui. Penghargaan atau penilaian yang positif kepada Individu, dorongan maju dan semangat atau persetujuan mengenai idea atau pendapat individu serta melakukan perbandingan secara positif terhadap orang lain.

c. Instrumental (*Tangible or Instrumental Support*)

Mencakup bantuan langsung, seperti memberikan pinjaman uang atau menolong dengan melakukan suatu pekerjaan guna menyelesaikan tugas-tugas individu. Aspek ini meliputi penyediaan sarana untuk mempermudah atau menolong orang lain sebagai contohnya adalah peralatan, perkembangan dan sarana pendukung lain dan termasuk didalamnya memberikan peluang.

d. Dukungan Jaringan sosial (*Network support*)

Jenis dukungan ini diberikan dengan cara membuat kondisi agar seseorang menjadi bagian dari suatu kelompok yang memiliki persamaan minat dan aktivitas sosial.

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa, aspek dukungan sosial bisa dari sendiri atau dari lingkungan sekitarnya.

2.1.3 Faktor-faktor penghambat Dukungan Sosial

Faktor – faktor yang menjadi penghambat dalam pemberian dukungan sosial menurut Apollo & Cahyadi (2012) :

1. Penarikan diri dari orang lain, disebabkan karena harga diri yang rendah, memiliki rasa takut atas kekurangan diri, cemas mendapat dikritik tertentu, serta memiliki harapan tidak mendapat perhatian dari orang lain.
2. Memiliki pikiran negatif terhadap seseorang, seperti timbul sikap curiga pada seseorang yang baru dikenal, mudah tersinggung dengan perkataan teman, tidak peka dengan kejadian pada peristiwa tertentu serta memiliki sikap yang agresif.
3. Tindakan sosial yang tidak pantas, seperti mengganggu orang lain, bersikap angkuh dan sombong, berpakaian tidak pantas, memiliki kebiasaan menggunjing dan tidak pernah merasa puas atas apa yang dimiliki (Apollo & Cahyadi, 2012).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa, faktor penghambat dukungan sosial bisa terjadi karena harga diri yang rendah serta faktor dari lingkungan.

2.2 Harga Diri

2.2.1 Pengertian Harga Diri

Baron & Byrne (2012) berpendapat bahwa harga diri adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu, sikap orang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif sampai negatif. Menurut Coopersmith (Lestari & Koentjoro, 2002) mengatakan bahwa harga diri merupakan hasil evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang diekspresikan dalam sikap terhadap diri sendiri. Evaluasi ini menyatakan suatu sikap penerimaan atau penolakan

dan menunjukkan seberapa besar individu percaya bahwa dirinya mampu, berarti, berhasil, berharga menurut standart dan nilai pribadinya.

Harga diri adalah gagasan mengenai diri secara global yang mengacu pada keseluruhan evaluasi diri sebagai individu, atau bagaimana orang merasakan mengenai diri mereka sendiri dalam arti yang komprehensif (Verkuyten, 2003). Kreitner dan Kinicki (2005) mendefinisikan harga diri dengan mengacu pada suatu keyakinan nilai diri sendiri berdasarkan evaluasi diri secara keseluruhan.

Coopermirth (Sulistyo, 2011) menyatakan bahwa harga diri merupakan evaluasi yang dibuatoleh individu mengenai hal-hal yang berkaitan dengan dirinya yang diekspresikan melalui suatu bentuk penilaian setuju dan menunjukkan tingkat dimana individu menyakini dirinya sebagai individu yang mampu, penting dan berharga. Harga diri seseorang dapat menentukan bagaimana cara seseorang berperilaku di dalam lingkungannya. Peran harga diri dalam menentukan perilaku di dalam lingkungannya. Peran harga diri dalam menentukan perilaku ini dapat dilihat melalui proses berfikirnya, emosi, nilai, cita-cita, serta tujuan yang hendak dicapai seseorang bila seseorang mempunyai harga diri.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa harga diri adalah sikap atau penilaian terhadap diri sendiri secara baik atau buruk dalam diri individu.

Menurut Coopersmith (Andarini, Susandari 2012) mengemukakan ada beberapa aspek dalam harga diri yaitu :

a. *Power* (kekuasaan)

Kemampuan seseorang dalam mengatur dan mengontrol tingkah laku diri sendiri dan orang lain.

b. *Significance* (keberartian)

Merupakan Penerimaan rasai simpati, kepedulian, perhatian, dan afeksi kepada diri seseorang, sebagai bentuk penghargaan dan minati dari orang lain. Peran seseorang tersebut memberi tanda bahwa kita menerima popularitasnya.

c. *Virtue* (kebajikan)

Merupakan Sebuah usaha bagi seseorang dalam melaksanakan kode moral, etika, dan prinsip-prinsip keagamaan. Kebajikan dapat diaplikasikan dengan menghindari perbuatan yang dilarang serta melaksanakan perbuatan yang dianjurkan oleh moral, etika, dan agama.

d. *Competence* (kemampuan)

Keberhasilan seseorang dalam mencapai tugas dan pekerjaan dengan baik sesuai level kesulitan dan usia per individu. Keberhasilan tersebut sebagai bentuk pemenuhan tuntutan prestasi sebagai standart kesuksesan seseorang. Coopersmith (Sulistyo, 2011) mengemukakan ada tiga aspek yaitu:

a. Kepercayaan Diri

Aspek ini meliputi komponen penampilan, kemampuan, dan kekuatan.

b. Cinta diri sendiri

Aspek ini meliputi komponen penghargaan sosial, sumber pengganti, dan moralitas.

c. Penerimaan Diri

Kemampuan individu dalam mengatasi masalah dan tantangan dalam kehidupan.

Rosenberg (Rahmania & Yuniar, 2012) menyatakan bahwa harga diri memiliki dua aspek, yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Kedua aspek tersebut memiliki lima dimensi yaitu: dimensi akademik, sosial, emosional, keluarga, dan fisik.

- a. Dimensi akademik mengacu pada persepsi individu terhadap kualitas pendidikan individu.
- b. Dimensi sosial mengacu pada persepsi individu terhadap hubungan sosial individu.
- c. Dimensi emosional merupakan hubungan keterlibatan individu terhadap emosi individu.
- d. Dimensi keluarga mengacu pada keterlibatan individu dalam partisipasi dan integrasi di dalam keluarga.
- e. Dimensi fisik yang mengacu pada persepsi individu terhadap kondisi fisik individu.

Berdasarkan uraian diatas disimpulkan aspek-aspek harga diri yaitu rasa diterima, rasa mampu, rasa dibutuhkan, kepercayaan diri, cinta sendiri, penerimaan diri

2.2.3 Karakteristik Harga Diri

Branden (2011) membagi tingkatan harga diri individu ke dalam dua golongan yaitu tinggi dan rendah. Setiap jenis harga diri tersebut mempunyai karakteristik sendiri-sendiri pada individu, yaitu:

a. Individu dengan harga diri tinggi mempunyai ciri-ciri :

1. Secara umum merasa puas akan dirinya dan dapat menerima keadaan dirinya.
2. Selalu merasa baik dan dapat menghadapi keadaan. Ketika keadaan memburuk mereka akan berfikir bahwa hal tersebut tidak akan berlangsung lama. Mereka dapat menerima dan menghadapi perubahan. Mudah dan senang tersenyum. Memiliki keyakinan positif akan diri sendiri, keluarga, dan lingkungan sebagai suatu kesatuan.
3. Selalu bersemangat, sehingga mereka mampu menetralkan dan mencapai tujuan yang diharapkan.
4. Ramah, menikmati bertemu dan berbaur dengan orang-orang baru.
5. Menarik bagi orang lain, sehingga menunjukkan bahwa mereka dapat dipercaya dan mampu dalam menjalin dan mempertahankan suatu hubungan persahabatan.
6. Selalu menatap mata lawan bicara, sehingga menunjukkan bahwa mereka dapat dipercaya dan mampu dalam menjalin hubungan dekat atau hubungan kasih sayang.

7. Berani mengambil resiko, merupakan seorang yang mandiri dan dapat mengurus kepentingan dirinya sendiri.
 8. Memiliki hal-hal positif, seperti memiliki tingkah lakuyang baik dan prestasi yang memuaskan.
 9. Hal-hal yang tidak dapat diopservasi orang lain, diantaranya berbicara positif tentang diri sendiri, selalu berbicara jujur, bersyukur akan kehidupannya, dapat memaafkan diri sendiri dan orang lain, penuh perhatian pada orang lain dan memiliki hati nurani.
- b. Induvidu dengan harga diri rendah mempunyai ciri-ciri :
1. Sering memikirkan keadaan diri sendiri dan merasa tidak puas akan keadaan dirinya.
 2. Merasa tertekan dan takut dalam menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan.
 3. Biasanya mereka senang membantah dan lebih suka mengasingkan diri dari orang tua dan figure yang dianggap berkuasa.
 4. Susah untuk tersenyum karena memiliki keyakinan negatif terhadap dirinya, sehingga merasa tidak banyak yang bisa diharapkan dari diri sendiri, keluarga, dan lingkungan. Tidak bersemangat, serta tidak memiliki keinginan dan kemampuan dalam menetapkan dan mencapai tujuan.
 5. Senang menyendiri, lebih memilih menyendiri dari pada bertemu dan berbaur dengan orang-orang baru.

6. Mempunyai kesulitan dalam menjalin dan mempertahankan suatu hubungan persahabatan.
7. Menghindari bertatap muka dengan orang lain, sulit untuk percaya pada orang lain sehingga memiliki kesulitan untuk berhubungan dekat dan menjalin hubungan kasih sayang dengan orang lain. Menolak menghadapi resiko, mereka kurang bisa mencurahkan kasih sayang dan cenderung berpura-pura berhubungan dengan orang lain.
8. Memiliki hal-hal negatif. Pada kasus yang ekstrim mereka dapat menjadi antisosial dan melakukan tindak kekerasan.
9. Hal-hal yang tidak dapat diobservasi orang lain, diantaranya sering berbicara negatif tentang diri sendiri, tidak berbicara jujur, tidak bisa memaafkan kesalahan diri sendiri dan orang lain, dan kurang memiliki rasa empati terhadap orang lain.

Khera (Cahyaningtyas, 2013) memberikan beberapa karakteristik orang yang memiliki harga tinggi dan rendah yaitu:

Tabel 2
Karakteristik Harga Diri Tinggi dan Rendah

Harga diri tinggi	Harga diri rendah
1. Disiplin	1. Egois
2. Percaya diri	2. Agresif
3. Optimistik	3. Ragu-ragu
4. Menyukai gagasan	4. Kesepian
5. Bertanggung jawab	5. Tidak terkendati
6. Memiliki motivasi belajar	6. Mudah tersinggung
7. Menghormati orang lain	7. Menentang kekuasaan

Sumber : Khera (dalam Cahyaningtyas, 2013).Myers (Branden, 2011), membagi dua kelompok harga diri berdasarkan tingginya rendahnya.

Berdasarkan penejelasan diatas dapat disimpulkan, individu yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung lebih percaya akan dirinya sendiri. Sebaliknya, individu yang memiliki harga diri yang rendah, cenderung ragu ragu.

2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri

Menurut Koentijoro (Nurmalasari, 2012) harga diri yang dimiliki oleh individu selalu mengalami perkembangan. Hal-hal yang mempengaruhi harga diri adalah :

a. Dukungan lingkungan keluarga

Keluarga merupakan lingkungan tempat sosialisasi pertama bagi anak perlakuan adil, pemberian kesempatan untuk aktif dan pendidikan yang demokratis didapat pada anak yang memiliki harga diri yang tinggi.

b. Dukungan lingkungan sosial

Lingkungan sosial tempat individu mempengaruhi bagi pembentukan harga diri, individu mulai menyadari bahwa dirinya berharap sebagai individu dengan lingkungannya kehilangan kasih sayang, penghinaan, dan dijauhi teman sebaya akan menurunkan harga diri. Sebaliknya pengalaman, keberhasilan, persahabatan, dan kemasyuran akan meningkatkan harga diri.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa, factor-faktor yang mempengaruhi harga diri bisa dilihat dari lingkungan keluarga dan lingkungan sosialnya.

2.3 Hubungan Dukungan Sosial dengan Harga diri

Dukungan sosial setiap manusia membutuhkan kehadiran orang lain dalam kehidupannya. Individu tidak dapat hidup sendiri meskipun orang itu sangat mandiri. Johnson (Nurmalasari, 2012) mendefinisikan dukungan sosial sebagai keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk diminta bantuan, dorongan dan penerimaan apabila individu mengalami kesulitan. Pendapat yang hampir sama juga dikemukakan oleh Etzion (Nurmalasari, 2012) bahwa dukungan sosial merupakan hubungan atau transisi *interpersonal* yang di dalamnya terdapat satu atau lebih bantuan dalam bentuk (*instrumental*), informasi yang menuntut seseorang untuk menyakini bahwa dirinya ternyata masih diurus dan disayangi.

Dukungan sosial, akan berdampak pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada seseorang (Sarafino & Smith, 2012) sementara definisi dukungan sosial menurut Baron (2012) adalah

sebagai peran yang dimainkan oleh teman-teman dan relatif dalam memberikan nasihat, bantuan dan beberapa diantaranya untuk menceritakan perasaan pribadi.

Oleh karena itu remaja yang memiliki dukungan sosial yang tinggi maka harga diri remaja itu tinggi begitu pun sebaliknya jika remaja dukungan sosial nya rendah maka harga diri nya pun juga rendah Hal ini sejalan dengan Yanni Nurmalasari Dona Eka Putri (2015) menjelaskan Berdasarkan hasil analisis dan penelitian peengumpulan data bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan harga diri pada remaja penderita penyakit lupus. Semakin tingginya dukungan sosial maka akan semakin tinggi pula harga diri remaja penderita penyakit lupus, dan begitu pula dengan sebaliknya.

2.4 Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Individu yang mendapatkan dukungan sosial baik, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, maknanya individu tersebut memiliki harga diri yang tinggi. Namun, jika individu tidak mendapatkan dukungan sosial yang kurang baik maka individu mempunyai harga diri yang rendah.

2.5 Hipotesis

Dari tinjauan teori yang telah dikemukakan dan berdasarkan uraian permasalahan di atas, hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan harga diri pada siswa kelas X1 SMAN 2 Karanganyar.