

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Dukungan Sosial adalah segala bantuan atau pertolongan yang didapat sepanjang kehidupan seseorang disebut sebagai “dukungan social” Secara umum, dukungan sosial bertujuan untuk membantu seseorang mencapai kebahagiaan.

Menurut Shumaker dan Brownell dukungan sosial dapat diidentifikasi sebagai pertukaran sumber daya antara dua orang, ditunjukan untuk meningkatkan kesejahteraan penerima sumber daya tersebut.¹

Imaidah menyatakan, bahwa dukungan sosial tidak hanya terfokus pada tindakan yang dilakukan orang lain saja namun juga mengacu pada persepsi seseorang bahwa kepedulian, kenyamanan dan bantuan dari orang lain tersedia serta dapat dirasakan dukungannya.

Dukungan sosial akan dipersepsi positif oleh individu apabila individu tersebut merasakan manfaat dukungan yang diterimanya. Sebaliknya individu mempersepsi secara negatif, dukungan yang diterimanya akan dirasa tidak bermanfaat dan

¹ Arma, “Dukungan Sosial Lembaga Terhadap Pembentukan Efikasi Diri Anak Yatim/ Dhuafa Di Yayasan Ruang Pendidikan Indonesia Palmerah Jakarta Barat [Skripsi].”*Jakarta (ID): Uinveristas Islam Negeri Syarif Hidayatullah* (2022).

tidak berarti sehingga individu merasa bahwa dirinya tidak dicintai, tidak dihargai, dan tidak diperhatikan²

Dukungan sosial berasal dari orang-orang penting yang dekat dengan seseorang seperti keluarga, guru, atau teman. Pernyataan tersebut sejalan dengan Muthmainah yang menyatakan bahwa dukungan sosial diperoleh dari hubungan sosial yang akrab (orang tua, saudara, guru, teman sebaya, lingkungan masyarakat) atau dari keberadaan individu yang membuat individu merasa diperhatikan, dinilai dan dicintai.³

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan segala bentuk bantuan, perhatian, dan kepedulian yang diberikan oleh orang lain kepada individu, baik dalam bentuk nyata maupun melalui persepsi individu yang merasa dicintai, dihargai, dan diperhatikan.

2. Aspek – aspek Dukungan Sosial

Dalam menjelaskan konsep Dukungan Sosial terdiri dari empat jenis diantaranya⁴ :

² Imaidah, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren ‘X.’” *Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi* (2022), hal 101-117.

³ Muthmainah, “Dukungan Sosial Dan Resiliensi Pada Anak Di Wilayah Perbukitan Gunung Kidul Yogyakarta.” *Jurnal Pendidikan Luar Biasa* No 6 (2022), hal 79-88.

⁴ Muhajiroh, “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2016 [Skripsi].” *Malang (ID): Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim* (2020).

a. Dukungan Emosional

Dukungan ini melibatkan sebuah ekspresi rasa empati dan berupa perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut dapat merasa nyaman, merasa dicintai dan merasa diperhatikan. Dukungan ini meliputi sebuah perilaku seperti memberikan individu berupa rasa perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluhan orang lain, sehingga rasa nyaman yang diperoleh seorang individu akan membuat rangsangan pada psikis seorang individu agar lebih merasa tenang.

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan ini melibatkan ekspresi berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap adanya ide-ide, perasaan dan performa orang lain. Seorang individu akan merasa dirinya bernilai dan dihargai apabila dukungan ini didapatkannya, sebab perasaan yang dia sampaikan bisa diterima dan menjadi dorongan untuk bisa menyampaikan ide-ide ataupun pemikiran selanjutnya.

c. Dukungan Instrumental

Bentuk dukungan ini melibatkan adanya sebuah empati berupa bantuan langsung, misalnya berupa bantuan finansial ataupun bantuan untuk mengerjakan sesuatu dan tugas-tugas tertentu. Dengan begitu seorang individu tidak akan merasakan sebuah beban yang berarti, tugas yang dikerjakan akan terasa lebih ringan dan tidak menjadi tekanan psikis.

d. Dukungan Informasi.

Dukungan ini adalah sebuah hal yang bersifat informasi, baik berupa saran, pengarahan dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan sebuah persoalan agar lebih terarah dan tepat sasaran.⁵

Berdasarkan pendapat tokoh dapat disimpulkan bahwa teori dukungan sosial mencakup menjadi empat jenis yakni, Dukungan emosional yang berupa ungkapan empati atau kepedulian terhadap individu. Dukungan penghargaan berupa pujian atau hadiah terhadap individu. Dukungan instrumental bantuan yang secara langsung berupa barang/uang. Sedangkan dukungan informatif mencakup segala pemberian nasehat, petunjuk dan saran untuk individu.

3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Adapun tiga faktor utama yang mendorong seseorang untuk memberikan dukungan sosial yaitu sebagai berikut:

1. Empati

Turut merasakan kesulitan yang dialami orang lain dengan tujuan mengantisipasi emosi dan motivasi tingkah laku untuk mengurangi kesulitan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.⁶

⁵ Muhajiroh, “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2016 [Skripsi].” *Malang (ID): Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim* (2020).

⁶ Elfany, “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Pengambilan Keputusan Siswa MAN 3 Bilitar Memilih Studi Lanjut [Skripsi].” *Malang (ID): Univeristas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim* (2019).

2. Norma dan nilai Sosial

Yaitu berguna untuk membimbing individu dalam menjalankan kewajiban dalam kehidupan.

3. Pertukaran sosial

Merupakan hubungan timbal balik antara perilaku cinta, layanan dan informasi. Apabila terjalin keseimbangan antara hubungan tersebut maka akan menghasilkan hubungan interpersonal yang memuaskan sehingga menimbulkan rasa percaya terhadap orang lain.

Menurut Asiyah bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial sebagai berikut⁷:

a. Kebutuhan fisik

Kebutuhan fisik yang dimaksud adalah sandang, pangan, dan papan. Jika seseorang tidak tercukupi kebutuhan fisiknya, maka seseorang tersebut dapat dikatakan kurang mendapat dukungan sosial.

b. Kebutuhan sosial Aktualisasi

Aktualisasi diri yang baik maka seseorang lebih dikenal oleh masyarakat dibanding orang yang tidak pernah bersosialisasi di masyarakat. Seseorang yang memiliki aktualisasi diri yang baik akan cenderung selalu ingin mendapatkan pengakuan di dalam kehidupan

⁷ Muhajiroh, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2016 [Skripsi]." *Malang (ID): Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim* (2020).

masyarakat. Oleh karena itu, pengakuan sangat diperlukan dalam memberikan penghargaan.⁸

c. Keterampilan Sosial

Seseorang dengan pergaulan yang luas maka akan memiliki keterampilan sosial yang tinggi, sehingga seseorang tersebut memiliki jaringan sosial yang luas pula. Sedangkan seseorang yang memiliki pergaulan yang kurang luas maka seseorang tersebut memiliki keterampilan sosial yang rendah.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa banyak hal yang dapat mempengaruhi dukungan sosial individu baik dari faktor internal, faktor eksternal, dan keterampilan sosial yang dimiliki individu tersebut akan membantu seseorang mendapatkan dukungan sosial yang lebih baik dan memfasilitasi penyesuaian diri yang sehat

4. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri

Menurut Pangaribun penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkahlaku yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami di dalam dirinya, sehingga terwujud tingkat

⁸ Juliana “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kecenderungan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Membuat Tugas Akhir.”[Skripsi] Medan (ID) : Universitas Medan Area (2024).

keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan yang diharapkan oleh lingkungannya⁹

Lingkungan baru seorang santri pada dasarnya akan mengalami peyesuaian diri diantaranya, menyesuaikan tempat tinggal, dimana seorang santri baru baru merasakan tidur di bawah dengan beralas kasur lantai, individu mengantri ketika ia mengambil makan atau ketika ia akan mandi, mereka mulai merasakan berpisah dengan orang tua.¹⁰

Menurut Rahmawati dukungan sosial sebagai kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dirasakan oleh individu dari orang-orang atau kelompok-kelompok lain.¹¹

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa memiliki peyesuaian diri yang baik dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang menjadi faktornya. Seseorang dapat menerima dukungan sosial baik dari keluarga, teman, kelompok, dan lingkungan yang secara spesifik diciptakan dan dukungan sosial menentukan penyesuaian diri yang baik.

B. Penyesuaian Diri

1. Definisi Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri yang baik dapat terjadi jika seorang individu mendapat dukungan dari keluarga, teman, dan orang

⁹ Pangaribun, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Thailand Di Universitas Islam Riau."

¹⁰ Udzma, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Santri Baru Pondok Pesantren Hasyim Asy'ari Tarub Tegal [Skripsi]." *Semarang (ID): Universitas Islam Negeri Walisongo.* (2020).

¹¹ Rahmawati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuain Diri Pada Santriwati Di Ponpes." [Skripsi] *Semarang (ID) : Universitas Semarang* (2023)

terdekat. Sarason menyatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain.¹²

Kemampuan setiap individu tidaklah selalu sama. Ada yang mampu menyesuaikan diri tetapi ada juga individu yang tidak mampu menyesuaikan diri.¹³

Setiap individu dituntut menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Hartinah mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan salah satu bentuk interaksi yang didasari oleh adanya penerimaan atau saling mendekatkan diri.

Penyesuaian diri pada santri baru penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik batin serta menyelaraskan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana dia hidup.¹⁴

Johari mengungkapkan bahwa Penyesuaian diri merupakan suatu proses di mana individu dalam melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya secara efektif dan sehat

¹²Ekanita and Putri, "Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Santriwati Kelas VII Madrasah Tsanawiyah (MTs) Pondok Pesantren Di Sukoharjo." *Jurnal pemikiran dan penelitian Psikologi* No 2 (2019), hal 149-154.

¹³ Fauzia and Devina Rahmadiani, "Penyesuaian Diri Remaja Awal Yang Tinggal Di Pondok Pesantren." *Jurnal Literasi Psikologi* No.1 (2023), hal 37-46.

¹⁴ Anggara, "Penyesuaian Diri Santri Baru Putra Di Pesantren Ar - Raudhatul Hasanah [Skripsi]." *Medan (ID): Univeristas Medan Area* (2019).

terhadap situasi, realita serta hubungan sosial dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungannya dan memuaskan.¹⁵

Berdasarkan uraian definisi penyesuaian diri di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu usaha yang terus menerus dilakukan oleh individu guna mengatasi permasalahan antara tuntutan pribadi dan lingkungan tempat tinggal maupun social.¹⁶

2. Aspek – Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders terdapat tiga aspek penyesuaian diri, yaitu:

a. Penyesuaian Diri sebagai Adaptasi (adaptation)

Penyesuaian diri yang diartikan sama dengan adaptasi (adaptation). sebenarnya adaptasi ini pada dasarnya lebih mengarah pada penyesuaian diri dalam arti fisik, fisiologis, atau biologis.¹⁷

b. Penyesuaian Diri sebagai Bentuk Konformitas (Conformity)

Dimaknai sebagai penyesuaian diri konformitas, menggambarkan bahwa disana individu seakan-akan mendapatkan tekanan kuat agar selalu mampu menghindari diri dari penyimpangan perilaku dimana

¹⁵ Johari Marjan, “Penyesuaian Diri Anak-Anak Di Lingkungan Sekolah, Sosio Edukasi.” *Jurnal Studi Masyarakat Dan Pendidikan* No.1 (2020), hal 33-38.

¹⁶ Miftachulhuda, “Penyesuaian Diri Santri Dalam Kegiatan DiPondok Pesantren Al - Musthofa Ngeboran Boyolali [Skripsi].” *Surakarta (ID): Univeristas Islam Negeri Raden Said* (2022).

¹⁷ Mukhrozi, “Penyesuaian Diri Santri Negeran Di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi.” [Skripsi] *Banyuwangi (ID): Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi* (2022).

mereka tinggal, baik itu secara moral, sosial, maupun emosional. konformitas mengarah pada suatu perubahan tingkah laku ataupun kepercayaan seseorang sebagai hasil dari tekanan kelompok baik secara nyata maupun tidak nyata.¹⁸

c. Penyesuaian Diri Pribadi dan Sosial

Atwater mengatakan dalam penyesuaian diri itu sendiri dapat dilihat dari 3 aspek yaitu diri sendiri, orang lain serta perubahan yang terjadi. Namun pada dasarnya penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian social.¹⁹

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri dan dukungan social adalah dua konsep yang sangat saling bergantung. Kualitas penyesuaian diri seseorang sangat ditentukan oleh seberapa baik mereka menerima dan memberikan dukungan sosial.

3. Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dilihat dari konsep psikogenik dan sosiopsikogenik. Psikogenik memandang penyesuaian diri dipengaruhi oleh riwayat kehidupan sosial individual, terutama pengalaman khusus yang membentuk perkembangan psikologis.

¹⁸ Mardison, "Konformitas Teman Sebaya Sebagai Pembentuk Perilaku Individu." *Jurnal Al-Taujih* No 2 (2020),Hal 1-13.

¹⁹ Muna, " Problematika Penyesuaian Diri Santri Putri Di Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang." [Skripsi] *Malang (ID): Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (2019).*

Sementara dilihat dari konsep sosiopsikogenik, penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor iklim lembaga sosial dimana individu terlihat di dalamnya.

Adapun pengalaman khusus ini banyak berkaitan dengan latar belakang kehidupan keluarga, yang menyangkut aspek-aspek dibawah ini²⁰:

- 1) Hubungan orangtua-anak, yang merujuk pada hubungan sosial dalam keluarga, dimana hubungan tersebut bersifat demokratis atau otoriter yang mencakup. Penerimaan penolakan orangtua terhadap anak, Perlindungan dan kebebasan yang di berikan pada anak, Pengembangan sikap mandiri- ketergantungan.
- 2) Intelektual keluarga, yang merujuk pada sejauh mana keluarga memberikan kemudahan bagi perkembangan intelektual anak, pengembangan berpikir logis atau irrasional, yang mencakup.
- 3) Emosional keluarga, yang merujuk pada stabilitas hubungan dan komunikasi dalam keluarga terjadi mencakup.

²⁰ Anggara, "Penyesuaian Diri Santri Santri Baru Putra Di Pesantren Ar-Raudhatul Hasanah."