

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dalam menjalani hidup tentunya kita membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang sekitar dengan membangun hubungan yang baik pula, hal ini tidak lepas dari manusia yang disebut dengan makhluk sosial. Dukungan sosial adalah kehadiran orang lain yang dapat membuat individu merasa nyaman diperdulikan, dihargai serta bantuan yang tersedia jika diperlukan dari orang lain. Dukungan sosial merupakan kehadiran orang-orang yang memberikan kepedulian, penghargaan, dan bantuan kepada individu, sehingga individu tersebut akan merasa bahwa ia memiliki makna dalam lingkungan keluarga ataupun lingkungan sosialnya.¹

Dukungan sosial menurut Laura King adalah informasi atau umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbul balik. Sedangkan dukungan sosial menurut Cohen dan Syme adalah sumber-sumber yang disediakan orang lain terhadap individu bersangkutan.² Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh siapa saja yang membutuhkan terutama Orang-orang yang mengalami depresi, mempunyai ikatan sosial yang lemah yang mempunyai hubungan

¹ Sarafino dan Smith, T, "Health Psychology Biopsychology Interactions Seventh Edition."

² "Teori Dukungan Sosial: Pengertian, Aspek, Manfaat dan Sumber Social Support," diakses 2 Februari 2022, <https://www.universitaspikologi.com/2019/04/baru-teori-dukkungan-sosial-pengertian-dan-aspek.html>.

dengan orang lain demi kelangsungan hidupnya ditengah-tengah masyarakat karena manusia diciptakan sebagai makhluk sosial.

Menurut Rensi dan Sugarti mendefinisikan bahwa dukungan sosial merupakan proses penafsiran seseorang terhadap bantuan yang diberikan kepadanya berupa informasi atau nasehat yang diberikan baik dalam bentuk verbal maupun non-verbal, perhatian dalam bentuk emosi, bantuan berupa benda, dan semua hal yang membuat seseorang merasa diperhatikan oleh sekitarnya.³ Kemudian menurut Irwan dukungan sosial adalah sebagai informasi verbal atau non verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang terdekat atau dalam lingkungan sosialnya.⁴

Dukungan sosial dapat diberikan kepada seseorang dengan melakukan beberapa cara, seperti memberikan dukungan, memberikan pernyataan yang memihak kepada individu, memberikan suatu penghargaan, memberikan kalimat positif, memberikan semangat, perhatian, segala macam bantuan berupa psikis maupun fisik. Adapun cara yang digunakan seseorang dalam menerima dukungan sosial dengan melakukan perumahan *mind set* terhadap stresor, dengan begitu seseorang mampu merasakan, bahwa ada orang-orang terdekat yang memberikan perhatian kepadanya, seperti halnya seorang perawat memiliki masalah akan pergi ke menghampiri teman untuk membicarakan masalahnya.⁵

³ Waqiati, H. A, Hardjajani T, dan Nugroho A. A., "Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Penyandang Tuna Daksa" p.1-12. (2013).

⁴ Irwan, "Etika dan Perilaku Kesehatan," *Yogyakarta: CV.Absolute Media*, 2018.

⁵ Rifai Ian, Arumsari Azizah, dan dkk, "Konsep Dukungan Sosial" (Psikologis Sains, Surabaya, Universitas Airlangga Surabaya, 2018).

Peneliti menyimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dimana seseorang ada untuk memberikan nasehat, saran, motivasi baik verbal maupun non verbal, arahan dan membantu mencari jalan keluar ketika individu mengalami suatu masalah. Dukungan sosial juga sangat penting untuk perkembangan mental manusia, misalnya semakin baik hubungan seseorang dengan orang lain dilingkungannya maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif seseorang.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Sarafino mengemukakan dukungan sosial terdiri dari empat aspek, sebagai berikut⁶:

a. Dukungan emosional

Dukungan emosional adalah dukungan sosial yang berupa ungkapan empati, kepedulian, perhatian, dan dorongan kepada individu dari orang terdekat maupun orang di lingkungan sosial. Dukungan ini membuat seseorang merasa diterima disebuah kelompok yang dianggap sebagai tempat berbagi hal baik maupun buruk.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan adalah dukungan sosial berupa ungkapan yang diberikan oleh orang yang berarti dalam diri individu seperti orang tua dan keluarga, ungkapan tersebut juga dapat diberikan oleh orang-orang di lingkungan sosial seperti teman dan masyarakat.

⁶ Sarafino, E. P., dan Timothy W. Smith, "Health Psychology- Biopsychological Interactions," (C. Johnson (ed.); Seventh ed). Jay O'Callaghan., 2011.

Dukungan ini membuat seseorang merasa lebih dihargai, diperdulikan dan dapat membangun kepercayaan diri individu tersebut.

c. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental adalah dukungan sosial yang berupa material dan lebih bersifat bantuan nyata seperti sumbangan dana atau membantu pekerjaan yang membuat individu sangat merasa terbebani. Dukungan ini menjadikan individu merasa memiliki seseorang yang selalu ada untuknya.

d. Dukungan Informasi

Dukungan informasi adalah suatu bentuk dukungan yang lebih bersifat nasehat, memberitahukan hal yang baik, atau umpan balik terhadap apa yang sudah dilakukan oleh individu tersebut. Dukungan ini dapat membantu seseorang mengatasi masalah yang tidak bisa ia atasi sendiri, membantu mengendalikan stress serta meningkatkan kemampuan untuk mengevaluasi diri. Dukungan ini menumbuhkan rasa kasih sayang dan kepedulian yang tinggi terhadap sesama.

Taylor mengemukakan sebuah pendapat mengenai aspek dukungan sosial lainnya, yaitu :

a. *Tangible Assistance*

Dapat berbentuk bantuan material, seperti pelayanan, bantuan finansial atau barang.

b. *Informational*

Memberikan informasi mengenai hal yang akan dihadapinya, dapat berupa pengalaman .

c. *Emotional*

Teman dan keluarga yang sportif akan memunculkan kepedulian emosional bagi mereka yang yang dipedulikan. Kehangatan dan kenyamanan yang dibuat oleh orang lain, dapat membuat seseorang menekan stresnya dari kegiatan stres.

d. *Invisible*

Seseorang yang menerima bantuan dari yang lain tetapi tidak menyadarinya, tetapi bantuan itu sangat menguntungkan penerima.⁷

Dalam teori tersebut disebutkan bahwa seseorang mendapat dukungan sosial jika terdapat 4 hal yaitu dukungan emosional, penghargaan, instrumental dan informasi. Santri baru pondok pesantren tentunya membutuhkan hal-hal tersebut agar ia merasa nyaman dengan lingkungan barunya serta dapat membantu untuk membangun determinasi diri yang lebih baik.

3. Sumber-sumber Dukungan Sosial

Menurut Sarafino mengemukakan bahwa dukungan sosial dapat bersumber dari:

- a. Orang-orang yang sehari-harinya berada disekitar individu termasuk kalangan non profesional (*signification others*), seperti keluarga, teman, sahabat atau rekan. Orang-orang yang berada diposisi ini adalah orang-orang yang memiliki pengaruh dukungan sosial terbesar dalam kehidupan seorang individu.

⁷ Taylor, S. E., "Health Psychology: 9th edition," *New York : McGraw-Hill Education.*, 2015.

- b. Profesional, seperti psikolog atau dokter yang berguna menganalisis secara klinis ataupun psikis.
- c. Kelompok-kelompok dukungan sosial (*social support groups*)

4. Faktor-faktor Dukungan Sosial

Menurut Myers, ada empat faktor yang dapat menyebabkan terbentuknya dukungan sosial, yaitu:

- a. Empati

Empati ialah dimana kemampuan dan kecenderungan berempati kepada individu lain merupakan motif utama dalam tingkah laku yang mendorong individu. Rasa empati membuat seseorang ikut serta mengalami emosi yang dialami orang lain. Dengan berempati seseorang dapat memberikan motivasi kepada orang lain untuk mengurangi masalah yang sedang dihadapi seseorang.

- b. Norma

Norma yang diterima oleh seseorang selama pertumbuhan dan perkembangan pribadi dari pengalaman bersosialisasi, mengarahkan seseorang untuk bertingkah laku secara tepat dan mengharuskan individu untuk menjalankan kewajiban-kewajiban dalam kehidupan sosial. Hal tersebut akan membentuk kepedulian untuk memberikan pertolongan kepada individu lain.

- c. Pertukaran Sosial

Dalam teori pertukaran sosial dijelaskan adanya interaksi manusia yang berpedoman pada ekonomi sosial, yaitu adanya reward dan ganti rugi dengan cara memberi dan menerima. Teori ini

mengatakan bahwa individu mencoba untuk melakukan interaksi dengan memaksimalkan *reward* dan meminimalkan beban sehingga dapat digunakan untuk meramalkan tingkah laku individu lain.

d. Sosiologi

Teori ini merupakan aplikasi dari prinsip evolusi, dimana perilaku menolong dianggap lebih menguntungkan bila dilakukan pada individu yang mempunyai hubungan darah sehingga keturunannya tetap *survive* daripada menolong individu lain yang dapat menghabiskan waktu dan tenaga. Jika akhirnya individu memutuskan untuk menolong individu lain, itu disebabkan karena mengharapkan bantuan yang sebaliknya dari individu yang ditolong.⁸

5. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

Dukungan sosial merupakan salah satu hal yang dibutuhkan manusia agar ia dapat nyaman berada di lingkungannya. Dimana manusia harus saling menghargai, memberi perhatian, peduli dan saling menasehati dengan sesama. Islam adalah agama yang selalu mengajarkan kasih sayang kepada sesama makhluk dan memberikan perhatian kepada makhluk lainnya. Dalam al-Qur'an surat An-Nisa' ayat 36 menerangkan bahwa sebagai umat muslim kita harus berbuat baik kepada sesama, yang artinya:

“Sembahlah Allah SWT dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan satupun dan berniat baiklah kepada dua orang ibu-bapak, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, dan teman sejawat, Ibnu sabil, hamba

⁸ Myers G. D., “Psikologi sosial edisi 10,” Jakarta: Salemba Humanik: Jakarta, 2012, h.114.

sahayamu. Sesungguhnya Allah SWT tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri.” (Q.S. An-Nisa’:36)

Dalam ayat diatas diterangkan bahwa sebagai umat muslim kami diperintahkan untuk selalu berbuat baik kepada sesama, diantaranya kedua orang tua, saudara dekat maupun jauh, tetangga dekat maupun jauh, teman, anak yatim dan seluruh umat muslim. Manusia harus memiliki rasa empati dan peduli terhadap nasib saudaranya dan berusaha membantu sebisanya.

Dukungan sosial memiliki 4 aspek yaitu, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi. Dukungan emosional adalah aspek mencakup rasa perhatian, empati, kepedulian dengan sesama dengan adanya dukungan ini maka seseorang akan merasa diterima dan dianggap keberadaannya didalam suatu kelompok. Seperti yang diterangkan dalam Al-Qur’an surat Al-Balad ayat 17 yang artinya:

“dan Dia (tidak pula) termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang”. (Q.S. Al-Balad: 17)

Dalam surat ini menerangkan bahwa sebagai sesama manusia kita harus memiliki rasa empati, saling menyayangi dan mengasihi. Dengan adanya rasa kasih sayang sesama, manusia akan merasa lebih nyaman, lebih baik dan lebih merasa dihargai dalam hidupnya.

Aspek kedua yaitu dukungan penghargaan, dukungan ini dapat berupa ungkapan terhadap individu lain agar individu merasa lebih dihargai

dan dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Seperti yang diterangkan dalam Q.S Al-Israa' ayat 53 yang artinya:

“dan Katakanlah kepada hamba-hamba-Ku: Hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang lebih baik (benar) sesungguhnya syaitan itu menimbulkan perselisihan diantara mereka. Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia.

Dalam ayat ini diterangkan bahwasannya, sesama manusia sudah seharusnya saling menghargai, berinteraksi dengan baik, dengan arti lain harus saling menghargai baik secara verbal maupun non verbal. Karena sudah jelas bahwasannya lisan seseorang adalah senjata paling berbahaya oleh manusia, oleh karena itu harus diajaga dengan baik.

Aspek yang ketiga yaitu dukungan instrumental yaitu merupakan bantuan yang konkrit, dimana individu diberi sumber daya tertentu, misalnya bantuan finansial, bantuan fisik untuk penyelesaian tugas, dan sebagainya. Dukungan ini menjadikan seseorang merasa memiliki seseorang yang peduli dan selalu ada untuknya. Islam juga mengajarkan kepada umatnya untuk saling tolong menolong dalam kebaikan seperti dalam surat Al-Maidah ayat 2 yang artinya:

”Dan tolong-menolong lah kamu dalam kebaikan dan ketakwaan. Dan janganlah tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwa lah kamu kepada Allah SWT, sesungguhnya siksa Allah SWT sangat berat.” (Q.S Al-Maidah: 2)

Selain itu dalam sebuah hadist juga diterangkan bahwa jika seorang hamba menolong hamba lainnya maka Allah SWT juga akan menolongnya.

Dari Abu Hurairah RA, Rasulullah mengatakan :

“Allah SWT senantiasa menolong seorang hamba selama hamba itu menolong saudaranya”. (H.R. Muslim)

Dengan adanya dalil-dalil diatas jelas bahwasannya sebagai umat islam kita harus menanakan sikap saling membantu terhadap sesama dalam mengerjakan kebaikan maupun dalam menyelesaikan masalah, dan dengan saling tolong-menolong Allah SWT juga menjajikan pahala yang besar bagi hambanya yang saling tolong menolong.

Aspek keempat yaitu dukungan informasi, merupakan dukungan yang bersifat nasehat, memberitahukan hal-hal yang baik atau umpan balik positif yang dilakukan seseorang. Seperti yang telah diterangkan dalam Q.S Al-Baqarah ayat 45, yang artinya:

“kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran”.

Dalam ayat diatas diterangkan dengan jelas bahwa sesama umat muslim tentunya kita harus saling menasehati dalam kebaikan dan saling membantu dalam menyelesaikan masalah dengan kesabaran. Oleh karena itu, selayaknya umat muslim kita harus peduli dengan satu sama lain.

B. Determinasi Diri

1. Pengertian Determinasi Diri

Determinasi diri adalah kemampuan individu untuk memiliki kontrol diri dalam memfasilitasi dirinya mencapai tujuan hidup pribadi dengan menerima kekuatan dan keterbatasan diri yang didasarkan pada tiga kebutuhan psikologis bawaan yaitu kebutuhan akan kompetensi, otonomi,

dan keterikatan.⁹ Determinasi diri termasuk kedalam aliran humanistik yang dibuktikan dengan adanya pandangan penolakan terhadap pendapat bahwa tingkah laku manusia semata-mata ditentukan oleh faktor diluar dirinya. Sebab teori humanistik memandang bahwa manusia merupakan aktor dalam drama kehidupan, bukan reaktor terhadap insting atau tekanan yang terjadi.

Deci & Ryan mendefinisikan determinasi diri sebagai kapasitas seseorang untuk memilih dan memiliki beberapa pilihan untuk menentukan suatu tindakan atau dikatakan kebulatan tekad seseorang atau ketetapan tekad seseorang pada suatu tujuan yang hendak dicapainya. Deci & Ryan dalam teorinya menyebutkan determinasi diri dipengaruhi oleh 3 faktor. Ketiga faktor itu adalah kompetensi, otonom dan hubungan sosial. Orang yang merasa perlu untuk mengaktualisasikan potensi dirinya secara mandiri tanpa terlalu dipengaruhi oleh bagaimana hubungannya dengan orang lain, maka dapat dikatakan memiliki determinasi diri.¹⁰

Teori determinasi diri menyatakan bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk tumbuh dan memenuhi diri, dan siap untuk muncul ketika diberikan konteks yang tepat.¹¹ Powers, dkk berpendapat bahwa determinasi diri merupakan sikap dan kemampuan individu yang dapat memfasilitasi dirinya dalam mengidentifikasi dan mencapai tujuan. Power juga berpendapat bahwa determinasi diri dapat direfleksikan sebagai penguasaan diri sendiri atau kontrol diri, berpartisipasi aktif dalam

⁹ Stefani Aprilia Bulu Geon, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Determinasi Diri Siswa Kelas X SMA Charitas," *Jurnal Psiko-Edukasi* Vol. 14 (2016).

¹⁰ Deci dan Ryan.

¹¹ King, L. A., "Psikologi Umum," *Jakarta: Salemba Humanika*, 2010, hal.95.

pembuatan keputusan, dan kemampuan memimpin diri sendiri untuk menggapai tujuan hidup pribadi yang bernilai.¹²

Determinasi diri berpusat pada kebutuhan psikologis dasar otonomi, kompetensi, dan keterkaitan dan peran mereka yang diperlukan dalam motivasi yang ditentukan sendiri, kesejahteraan, dan pertumbuhan. Akhirnya, determinasi diri menjelaskan dampak kritis dari konteks sosial dan budaya baik dalam memfasilitasi atau menggagalkan orang kebutuhan psikologis dasar, perasaan yang dirasakan pengarahannya, kinerja, dan kesejahteraan.¹³

Determinasi diri adalah sebuah motivasi intrinsik dari dalam diri seseorang untuk mencapai tujuan yang ia capai dengan tekad yang kuat. Seseorang yang memiliki determinasi diri suka untuk mencoba hal-hal baru, selalu bersemangat dengan tekad yang ia miliki dan tidak menggantungkannya pada orang lain. Pokok dari teori ini ialah menyatakan bahwa seseorang membutuhkan 3 sisi psikologis yang harus dipenuhi yaitu kompetensi, kemandirian dan hubungan.

Self Determination Theory (SDT) adalah teori besar dari motivasi manusia, perkembangan kepribadian, kesejahteraan. Teori ini berfokus terutama pada kemauan atau perilaku bertekad diri dan sosial serta kondisi budaya. SDT juga membahas suatu dasar kebutuhan psikologis yang universal, yaitu kemandirian, kemampuan berhubungan, pemenuhan yang

¹² Mamahit, H. C., "Hubungan antara determinasi diri dan kemampuan pengambilan keputusan karir siswa SMA," *Jurnal psiko-edukasi*, 2014.

¹³ Yulva Isnaini, "Hubungan Determinasi Diri dengan Pengambilan Keputusan Karir SMAN 1 Tumpang Kabupaten Malang."

perlu dipertimbangkan dan kebutuhan yang penting, kesehatan manusia tanpa memperdulikan fungsi budaya atau tahapan perkembangan.¹⁴

Self Determination Theory (SDT) adalah teori yang luas mengenai kepribadian dan motivasi manusia yang berkaitan dengan bagaimana individu berinteraksi dengan dan tergantung pada lingkungan sosial. Determinasi diri mendefinisikan intrinsik dan beberapa jenis motivasi ekstrinsik serta menguraikan bagaimana motivasi ini memengaruhi situasional tanggapan dalam domain yang berbeda, serta perkembangan sosial dan kognitif dan kepribadian.

Determinasi diri merupakan unsur yang sangat penting dalam kehidupan karena merupakan faktor yang memungkinkan individu untuk:

- a. Memiliki kemampuan dan kesempatan dalam berkomunikasi serta membuat keputusan pribadi
- b. Memiliki kemampuan untuk mengemukakan pilihan, melatih kendali terhadap jenis dan intensitas dukungan yang diterima
- c. Memiliki kekuasaan untuk mengendalikan setiap sumber dalam diri agar memperoleh hasil yang diinginkan dari suatu tindakan
- d. Memiliki kesempatan untuk berpartisipasi dan berkontribusi terhadap lingkungan
- e. Dapat mengadvokasi diri sendiri dan orang lain melalui berbagai aktifitas.¹⁵

¹⁴ Lisa Legault, "Self-Determination Theory," 2017, https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1162-1.

¹⁵ Loman S, dkk, "Promoting self-determination: a practice guide.," *University of Oregon*, 2010.

Jadi, determinasi diri ialah motivasi yang muncul dari dalam diri seseorang untuk melakukan tekad dan menentukan pilihan yang ia inginkan, bukan karena tuntutan dari lingkungan atau tekanan dari luar. Seperti *contoh* ketika kita berpikir, “Aku ingin melakukan ini” , dan aku bebas untuk memilih sesuai dengan pilihanku , maka kita memiliki rasa determinasi diri yang tinggi, sedangkan “aku seharusnya melakukan ini”, dan diminta oleh orang lain untuk melakukannya, maka kita tidak mempunyai determinasi diri.

2. Aspek-aspek Determinasi Diri

Deci & Ryan menyebutkan bahwa determinasi diri memiliki tiga aspek sebagai berikut:

a. *Autonomy*

Autonomy atau kemandirian adalah kebebasan yang dimiliki individu dalam melakukan sesuatu berdasarkan pilihannya sendiri yang mengacu pada hal yang dirasakan dan bersumber dari dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki kemandirian mampu bertindak atas kemauannya sendiri, berani mengambil resiko, memiliki inisiatif dan dapat mengekspresikan fikiran dan perasaannya sendiri dengan nyaman.

b. *Relatedness*

Relatedness adalah hubungan sosial individu dalam berinteraksi dengan individu yang lain. Terjalannya hubungan yang baik akan membangun kepercayaan satu sama lain dan mendukung satu sama

lain. Hal ini juga menumbuhkan rasa percaya diri dan mendorong individu untuk mandiri. Kemandirian secara etimologis berarti mengatur diri sendiri, mandiri, Teori determinasi diri menilai kemandirian sebagai kunci dalam memahami kualitas regulasi perilaku individu.

c. *Competence*

Competence adalah kemampuan individu untuk menunjukkan apa yang dia bisa serta memberikan dampak bagi lingkungan. Seseorang yang kompeten mampu mengidentifikasi dan mengevaluasi setiap situasi yang sedang dihadapi. Manusia memiliki kebutuhan untuk merasa kompeten, dan juga perasaan otonomi terhadap pilihan-pilihan yang mereka ambil. Dengan kata lain, manusia memiliki kebutuhan akan determinasi diri (*needs for self-determination*).

3. Elemen Komponen Perilaku Determinasi Diri

Wehmeyer mengidentifikasi 11 elemen komponen yang berhubungan dengan perilaku determinasi diri, yaitu :

a. Membuat Pilihan

Membuat pilihan adalah salah satu proses untuk membuat keputusan, serta membuat pilihan adalah salah satu ekspresi atas kemandirian dan martabat.

b. Membuat Keputusan

Yaitu mengacu pada satu set keterampilan yang luas yang menggabungkan pembuatan pemilihan *sebagai* salah satu komponennya.

c. Memecahkan Masalah

Elemen ini juga berkaitan dengan pengambilan keputusan, dimana pengambilan keputusan adalah proses pencarian solusi untuk memecahkan masalah. Dalam *memcahkan* masalah tentunya membutuhkan keterampilan dalam mengambil keputusan, dalam memecahkan masalah, ada tiga titik penekanan yaitu identifikais masalah, penjelasan masalah, dan penyelesaian masalah.

d. Penetapan Tujuan dan Pencapaian

Agar memiliki hidup yang diinginkan tentunya individu perlu memiliki keterampilan untuk merencanakan, mengatur dan mencapai tujuan yang ada.

e. Kemampuan Mengevaluasi Diri

Membandingkan perilaku atau pencapaian yang ada dengan tujuan yang diinginkan.

f. Kemampuan Mengobservasi Diri

Mengevaluasi apa yang diinginkan dan mempelajari keadaan lingkungan untuk belajar dan bersosial.

g. Kemampuan Memperkuat Diri

Berperan aktif dalam pembelajaran, membuat agenda aktivitasnya untuk lebih memotivasi belajar dan pencapaiannya.

h. Pengaruh Positif dari Efikasi dan Harapan

Efikasi mengacu pada keyakinan pada diri individu akan keberhasilannya. Artinya ia memiliki keyakinan dan percaya bahwa kegiatan yang dilakukan akan mendapatkan hasil.

i. Lokus Kontrol Internal

Rotter dalam Agran mengidentifikasi lokus internal sebagai sejauh mana seseorang merasakan hubungan antara tindakan dan hasil. Dan ia melihat penguatan keberhasilan ini berasal dari tindakan yang ia lakukan.

j. Kesadaran Diri

Agar ia bisa bertindak dengan kesadaran diri tentunya ia harus mengenali dirinya sendiri. Ia harus memiliki keahaman dasar mengenai kelebihan, kemampuan,kekurangan,kualitas dan keuntungan hidup yang dialami. Sebagai individu yang unik, mereka harus sadar bahwa diri mereka berbeda satu sama lain sehingga setiap individu memiliki porsi keterbatasan dan kelebihan masing-masing dan akan bertahan meskipun dalam keadaan yang berbeda.

k. Pengetahuan Diri

Dalam hal ini individu harus mengetahui apa yang diperlukan oleh dirinya mulai dari kebutuhan psikis maupun psikologis. Untuk mengembangkan diri mereka, mempelajari minat, bakat dan lain sebagainya.

4. Determinasi Diri dalam Perspektif Islam

Determinasi diri ialah motivasi yang muncul dari dalam diri seseorang, dimana seseorang memiliki tekad yang kuat dan dapat

menentukan pilihan untuk dirinya sendiri. Dalam Islam determinasi diri dijelaskan dalam Q.S Ar-Ra'ad ayat 11 yang artinya:

“Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakang, mereka menjaganya atas perintah Allah SWT. Sesungguhnya Allah SWT tidak mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah SWT menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak akan ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain dia. (Q.S. Ar-Ra'ad: 11).

Dalam ayat telah dijelaskan bahwasannya Allah SWT tidak akan merubah suatu kaum sebelum kaum itu merubah keadaan kaum itu sendiri. Dapat diartikan bahwasannya seseorang tidak akan berubah jika dari dalam diri dia tidak ada niat untuk berubah, perubahan disini dapat menuju kehal yang positif dan menuju kehal yang negatif. Jika seorang individu ingin berubah maka ia harus berusaha untuk berubah hal ini disebut juga dengan proses.

Perubahan haruslah berawal dari diri sendiri, karena bagaimanapun juga yang mengerti mengenai diri kita adalah diri kita sendiri, untuk menuju perubahan yang lebih baik tentunya seorang individu harus mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ia miliki agar ia dapat mengevaluasi diri dengan baik. Dalam teori determinasi diri mengutamakan usaha dalam diri sendiri untuk menjadi lebih baik, oleh karena itu alangkah baiknya setiap individu mengembangkan determinasi dirinya masing-masing.

Determinasi diri memiliki 3 aspek yaitu *autonomy* atau kemandirian, *relatedness* atau hubungan social dan *competence* atau kemampuan. Aspek pertama, *autonomy* atau kemandirian merupakan kebebasan yang dimiliki seseorang untuk melakukan sesuatu atas dirinya, menjadikan individu lebih

mandiri dan yakin dengan prinsip yang ia miliki, seperti yang telah dijelaskan dalam Q.S Al-imran ayat 139, yang artinya:

“janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamu orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.

Ayat diatas menjelaskan bahwasannya sebagai seorang manusia tidak seharusnya memiliki rasa putus asa atau merasa tidak percaya dengan diri sendiri, padahal Allah SWT menciptakan manusia sebagai makhluk yang derajatnya tinggi apabila ia beriman. Sebagai manusia juga tidak seharusnya merasa lemah dan tidak berdaya karena Allah SWT akan selalu senantiasa bersama hambanya. Sesuai Q.S At-Taubah ayat 40 yang artinya:

..”janganlah bersedih sesungguhnya Allah selalu bersama kita”..

Aspek yang kedua yaitu *relatedness* atau hubungan sosial, sebagai makhluk sosia sudah seharusnya manusia membangun hubungan yang baik dengan manusia lainnya, karena jika hubungan dengan lingkungan kita baik maka akan terasa semakin nyaman dan merasa lebih baik. Dalam Q.S surat An-Nisa’ ayat 86, diterangkan bahwasannya sebagai sesama manusia haruslah saling menghormati satu sama lain, yang artinya:

“Dan apabila kamu dihormati dengan suatu (salam) penghormatan, maka balaslah penghormatan itu dengan yang lebih baik atau balaslah (penghormatan itu yang sepadan) dengannya. Sungguh, Allah SWT memperhitungkan segala sesuatu.” (QS. An-Nisa: 86)

Selain Q.S An-Nisa’ Allah SWT juga menerangkan mengenai hubungan sosial dalam Q.S Al-Hujurat ayat 13, yang artinya:

“Hai manusia, Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa - bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal.

Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal”. (Q.S. Al-Hujurat: 13)

Dalam ayat diatas dijelaskan bahwasannya Allah SWT telah menciptakan manusia dengan berbagai macam jenis suku, bangsa dan budaya, laki-laki dan perempuan. Namun hal itu bukan untuk saling membenci satu sama lain akan tetapi untuk saling mengenal dan memahami. Ayat ini mengisyaratkan bahwa terjalinnya hubungan satu sama lain di antara sesama manusia merupakan suatu ketetapan dari Allah, dan hubungan ini berawal dari berbeda-bedanya ciptaan manusia. Oleh karena itu, membangun hubungan sosial yang baik dapat menjadi salah satu cara untuk mengembangkan determinasi diri.

Aspek yang terakhir yaitu *competence* atau kemampuan, aspek ini merupakan kemampuan seseorang untuk mengevaluasi diri dan lingkungan dalam setiap situasi dan merasa kompeten dalam melakukan sesuatu.

Seperti yang tertera dalm Q.S At-Tin ayat 4, yang artinya:

“Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”. (Q.S At-Tin: 4)

Dalam surat diatas telah dijelaskan bahwa manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang sebaik-baik ciptaan-Nya, dalam artian setiap individu pastilah memiliki kelebihan atau kemampuan dalam melakukan sesuatu dan juga memiliki kekurangan dalam dirinya. Oleh karena itu, sebagai individu yang beriman sudah selayaknya kita dapat memahami dirinya sendiri agar dapat mengembangkan potensi yang terdapat dalam diri. Beberapa orang

mungkin memiliki tujuan hidup tetapi tidak ada visi dalam tujuan hidup tersebut. Mereka terlalu terfokus pada keinginan agar semua masalah dalam dunia ini segera selesai, misalnya “kita ingin lingkungan bersih”, “kita ingin tingkat kriminalitas menurun” atau “kita ingin sistem pendidikan membaik” tetapi mereka tidak fokus ke cara untuk mencapai tujuan tersebut, mereka hanya fokus menghilangkan masalah bukan menyelesaikan masalah.

Pembangunan visi sejak awal dapat membantu untuk berkomitmen pada usaha yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan. Dampak positif dari memiliki visi hidup adalah seorang individu memiliki semangat untuk tidak mudah menyerah. Mereka juga menjadi individu yang lebih berkomitmen, berinisiatif, cepat belajar, bertanggungjawab dan memandang kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar. Islam juga menganjurkan bagi umatnya untuk berlomba-lomba dalam kebaikan agar menjadi individu yang kompeten dan berkualitas, dalam Q.S Al-Baqarah ayat 148, yang artinya:

“dan setiap umat mempunyai kiblat yang dia menghadap kepadanya. Maka berlomba-lomblah kamu dalam kebaikan dimana saja kamu berada, pasti allah akan mengumpulkan kamu semuanya. Sungguh, allah maha kuasa atas segala sesuatu.” (Q.S. Al-Baqarah: 148)

C. Hubungan antara Dukungan Sosial dan Determinasi Diri

Manusia adalah makhluk sosial yaitu makhluk yang hidupnya tidak dapat melepaskan diri dari keberadaan manusia lain, manusia membutuhkan orang lain dan lingkungan sebagai sarana untuk bersosialisasi. Bersosialisasi disini mengartikan bahwasannya manusia membutuhkan lingkungan sosial sebagai

tempat habitatnya dimana setiap manusia saling membutuhkan satu sama lain untuk bersosialisasi dan berinteraksi.¹⁶

Dukungan sosial adalah suatu hal yang individu butuhkan dalam bermasyarakat agar merasa nyaman dan aman. Sesuai dengan hakikatnya manusia adalah individu yang tidak dapat hidup sendiri, dukungan sosial dapat berasal dari individu lain yang ada disekitar kita seperti, keluarga, pasangan, rekan kerja, tetangga dan masih banyak lagi. Bagi santri baru di pondok pesantren tentunya membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya agar merasa nyaman dan aman.

Menurut Ryan & Deci Determinasi diri adalah sebuah pendekatan motivasi dan kepribadian manusia yang menggunakan metode empiris yang menggunakan metode empiris tradisional dengan menggunakan metode empiris yang memusatkan pada pentingnya sumber daya manusia (SDM) untuk pengembangan kepribadian dan teori empiris yang berasal dari motivasi dan kepribadian manusia dalam konteks sosial yang membedakan motivasi di bagian otonom dan terkontrol. Determinasi diri didefinisikan sebagai pengalaman yang berhubungan dengan perilaku otonom yang sepenuhnya didukung oleh diri sendiri, sebagai lawan dari alasan rasa tertekan atau terpaksa.¹⁷

Dukungan sosial adalah sesuatu yang sangat penting, karena dukungan sosial akan menjadi sangat berharga ketika seseorang menghadapi masalah, oleh karena itu ketika ia menghadapi masalah tentunya ia membutuhkan orang-

¹⁶ Ratna Puspitasari, "Manusia Sebagai Mahkluk Sosial," *Pertemuan6ISBD*, 2017.

¹⁷ Ryan, R. M. dan Deci, E. L., "Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness," *New York: The Guilford Press*, 2017.

orang yang dekat dengannya untuk membantu menyelesaikan masalah tersebut atau hanya sekedar untuk berbagi penat. Dukungan sosial berperan penting dalam perkembangan manusia. Misalnya, orang yang relasi yang baik dengan orang lain, maka orang tersebut memiliki mental dan fisik yang baik.

Dukungan sosial tidak hanya bersumber dari satu orang saja, akan tetapi melibatkan orang-orang yang ada disekitar individu tersebut, yaitu orang-orang yang menemani ketika ia senang maupun sedih, peduli dengannya ketika ia punya masalah, dukungan sosial dapat berasal dari orang tua, sahabat, teman, kepengurusan, kakak tingkat dan guru. Santri baru, tentunya sangat membutuhkan dukungan sosial ini untuk menguatkan dirinya dan mengembangkan determinasi diri dilingkungan barunya.

Dukungan sosial dapat mencakup beberapa aspek seperti, dukungan emosional, dengan ungkapan simpati, kepedulian dan memperhatikan orang yang bersangkutan, dukungan penghargaan, dengan melalui ungkapan rasa hormat yang memiliki dampak positif bagi orang yang bersangkutan, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan yang individu tersebut ajukan, dan membandingkan hal-hal yang positif dari orang itu dengan orang lain, dukungan instrumental merupakan bantuan langsung untuk memudahkan individu agar mendapat pertolongan, dukungan informatif yaitu pemberian saran, nasehat ataupun dorongan yang berguna untuk individu. Hal-hal yang telah disebutkan diatas tentunya akan membangun mental yang lebih baik bagi santri baru.

Adanya dukungan sosial dari lingkungan individu tersebut dapat membantu meningkatkan kualitas determinasi diri seseorang agar ia dapat

mencapai tujuan yang dia inginkan, bagi santri baru tujuan yang paling utama yaitu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ada. Perkembangan tinggi rendahnya determinasi diri tentunya tidak lepas dengan salah satu faktor yang mempengaruhi yaitu dukungan sosial. Dengan adanya dukungan sosial, seseorang dapat membangun relasi yang baik dengan orang-orang disekitarnya, dengan hubungan yang baik maka individu akan merasa percaya diri, saling percaya dan mampu melakukan hal yang dia inginkan atas dirinya sendiri. Pernyataan ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Mifta dkk, bahwa terdapat hubungan yang positif kuat antara variabel determinasi diri dan *social support* (dukungan sosial).¹⁸

Selain itu diperlukan beberapa faktor untuk mempengaruhi determinasi diri yaitu adanya kemandirian, kemampuan dan hubungan. Santri baru yang memiliki kemandirian akan mampu menentukan pilihan tindakan yang akan dilakukan, dengan kemampuan tersebut ia merasa bebas atas dirinya, menentukan tujuan yang ia inginkan, dan mampu mengevaluasi diri sendiri. Kemudian dukungan sosial dan hubungan sosial yang baik akan membangun tingkat determinasinya dengan baik, karena seseorang yang merasa diterima dilingkungannya ia akan berani menjadi dirinya sendiri dan menunjukkan keterampilan yang mampu ia lakukan.

Memiliki determinasi yang tinggi sangat dibutuhkan bagi santri baru, karena jika ia telah memiliki determinasi diri yang baik ia akan mampu membuat pilihannya sendiri, membuat keputusan atas dirinya, memecahkan

¹⁸ Mifta, M., dan dkk, "Hubungan Determinasi Diri Dengan Sosial Support Di Dayah Modern Darul 'Ulum Kota Banda Aceh."

masalah yang ia hadapi, dapat menguatkan dirinya sendiri, mengetahui kemampuan lokus kontrolnya serta memiliki tekad kuat untuk mencapai tujuan yang ia inginkan, sehingga ia akan dengan mudah menghadapi hambatan-hambatan yang terjadi. Aplikasi teori determinasi pada bidang pendidikan, dikonsentrasikan untuk menarik minat siswa dalam belajar, mengenalkan nilai-nilai dari pendidikan, dan kepercayaan pada kapasitas diri dan sifat-sifat diri.¹⁹



¹⁹ Edward L. Deci, Robert J. Vallerand, LUG G. Pelletier, Richard M. Ryan, *Motivation and Education: The Self-Determination Perspective*, Educational Psychologist, 26(3 & 4), 325-346, Copyright © 1991, Lawrence Erlbaum Associates, Inc.