

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Dukungan Sosial

##### 1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah perasaan nyaman, diperhatikan, dan dihormati yang diterima oleh individu dari individu atau kelompok lain.<sup>1</sup> Menurut Cobb, dukungan sosial diartikan sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari orang-orang atau kelompok-kelompok lain. Dukungan sosial sebagai pertolongan dan dukungan yang diperoleh seseorang dari interaksinya dengan orang lain. Dukungan sosial timbul oleh adanya persepsi bahwa terdapat orang-orang yang akan membantu apabila terjadi suatu keadaan atau peristiwa yang dipandang akan menimbulkan masalah dan bantuan tersebut dirasakan dapat menaikkan perasaan positif serta mengangkat harga diri. Kondisi atau keadaan psikologis ini dapat mempengaruhi respon-respon dan perilaku individu sehingga berpengaruh terhadap kesejahteraan individu secara umum.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Sarafino, E. P. . *Health psychology: Biopsychosocial interactions. Sixth Edition.* New Jersey: John Wiley & Sons, Inc, 2008),h. 65

<sup>2</sup> Sri Maslihah, “Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa Smpit Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat”, *Jurnal Psikologi Undip*, (online) Vol. 10, No.2, h. 106, Oktober 2011, (<https://media.neliti.com/media/publications/127701-ID-studi-tentang-hubungan-dukkungan-sosial-p.pdf>, diakses pada 8 Maret 2021)

Menurut Johnson dan Jhonson, dukungan sosial merupakan keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian, sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan.

Tipe-tipe dukungan sosial menurut House adalah dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif. Pengukuran dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian adalah yang didasarkan pada kualitas dukungan sosial yang diterima, sesuai dengan penerimaan individu, atau sebagaimana yang dipersepsikan oleh individu yang bersangkutan (*perceived support*).<sup>3</sup>

## **2. Aspek Dukungan Sosial**

Cohen & Hoberman dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi seseorang. Menurut Sarafino, terdapat tiga jenis atau dimensi dukungan sosial, yaitu diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Dukungan penghargaan yaitu terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atas perasaan individu, dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain,

---

<sup>3</sup> Meta Amelia Widya Saputri, Endang Sri Indrawati, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah”, *Jurnal Psikologi Undip* (Online) Vol. 9, No.1, April 2011, diakses pada 13 Februari 2021.

- misalnya orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya (menambah harga diri).
- b. Dukungan instrumental: mencakup bantuan langsung, seperti kalau orang-orang memberi pinjaman uang kepada orang itu atau menolong dengan pekerjaan pada waktu mengalami stres.
  - c. Dukungan informatif: mencakup memberi nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran atau umpan balik.<sup>4</sup>

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial**

Terdapat tiga faktor utama mendorong seseorang untuk memberikan dukungan sosial adalah sebagai berikut:

- a. Empati, menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah keadaan mental yang membuat seseorang merasa atau mengidentifikasi dirinya dalam keadaan perasaan atau pikiran yang sama dengan orang atau kelompok lain. Turut merasakan kesusahan orang lain dengan tujuan antisipasi terhadap emosi dan motivasi tingkah laku untuk mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.
- b. Norma-norma dan nilai sosial, selama dalam masa pertumbuhan dan perkembangan pribadi, individu menerima norma-norma dan nilai-nilai sosial dari lingkungan sebagai bagian dari pengalaman sosial seseorang. Norma-norma dan nilai-nilai tersebut akan mengarahkan individu untuk bertingkah

---

<sup>4</sup> Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*. (Jakarta : Grasindo, 1994), h. 53

laku dan menjelaskan kewajiban-kewajiban dalam kehidupan. Dalam ruang lingkungan sosial individu didesak untuk memberikan pertolongan kepada orang lain supaya dapat mengembangkan kehidupan sosialnya.

- c. Pertukaran sosial, hubungan timbal balik perilaku sosial antara cinta, pelayanan, informasi. Keseimbangan dalam pertukaran akan menghasilkan kondisi hubungan interpersonal yang memuaskan. Pengalaman akan pertukaran secara timbal balik ini membuat individu lebih percaya bahwa orang lain lebih percaya bahwa orang lain akan menyediakan.

#### **4. Dukungan Sosial Menurut Pandangan Islam**

Dukungan sosial merupakan salah satu istilah yang digunakan untuk menerangkan bagaimana hubungan sosial menyumbang manfaat bagi Kesehatan mental atau kesehatan fisik individu. Dalam islam dukungan sosial disebut dengan tolong menolong (*Ta'awun*). Tolong menolong sangat dianjurkan dalam agama islam, hal itu mengingatkan bahwa manusia adalah makhluk sosial yang diciptaan Allah SWT yang kiranya tidak bisa hidup sendirian dan pasti akan memerlukan bantuan orang lain. Oleh karena itu di dalam Al-Qur'an hubungan sosial dibedakan menjadi tiga hubungan yaitu hubungan manusia dengan tuhan (*hablumminallah*), hubungan manusia dengan diri sendiri, dan hubungan manusia dengan sesama manusia (*hablumminannas*). Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat al maidah ayat 80 :

تَرَى كَثِيرًا مِنْهُمْ يَتَوَلَّوْنَ الَّذِينَ كَفَرُوا ۗ لَبِئْسَ مَا قَدَّمَتْ لَهُمْ أَنفُسُهُمْ أَنْ سَخِطَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَفِي الْعَذَابِ هُمْ خَالِدُونَ

Terjemahnya: *“Kamu melihat kebanyakan dari mereka tolong-menolong dengan orang-orang yang kafir (musyrik). Sesungguhnya Amat buruklah apa yang mereka sediakan untuk diri mereka, Yaitu kemurkaan Allah kepada mereka; dan mereka akan kekal dalam siksaan”*<sup>5</sup>

Kandungan dari ayat diatas adalah manusia dianjurkan untuk melakukan tolong menolong kepada sesama manusia. Dalam hal kebaikan yang berguna bagi individu berhubungan dengan ketakwaan manusia. Dan tidak diperkenankan untuk melakukan tolong menolong dalam hal kejelekan yang tidak bermanfaat bagi individu.

## **B. Kecemasan**

### **1. Pengertian Kecemasan**

Kecemasan (*anxiety*) merupakan respon dari pengalaman yang dirasakan tidak menyenangkan dan diikuti dengan suasana gelisah, khawatir dan takut. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa kecemasan merupakan aspek subyektif emosi seseorang (melibatkan faktor perasaan). Hilgard juga mengemukakan hal yang sama tentang kecemasan, yaitu sebagai suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan ditandai dengan perasaan khawatir, tercekam, takut dan bingung.

---

<sup>5</sup> CV. Mubarakatan Toyiybah, Ma'had Tahfidh Yanbu'ul Qur'an Kudus, Al Qur'an dan Terjemahnya, h.120

Mc Mahon mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan umum berupa ketakutan yang disertai gangguan fisiologis.<sup>6</sup>

Menurut Atkinson, kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkatan yang berbeda-beda. Kecemasan merupakan suatu istilah yang menggambarkan gangguan psikologis yang dapat memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup. Rasa cemas memang biasa dihadapi semua orang. Namun, rasa cemas disebut gangguan psikologis ketika rasa cemas menghalangi seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari dan menjalani kegiatan produktif.

Menurut Hurclock, tingkat kecemasan ringan dihubungkan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari yang menyebabkan seseorang lebih waspada serta meningkatkan ruang persepsinya. Tingkat kecemasan sedang menjadikan seseorang untuk terfokus pada hal yang dirasakan penting dengan mengesampingkan aspek hal yang lain, sehingga seseorang masuk dalam kondisi perhatian yang selektif tetapi tetap dapat melakukan suatu hal tertentu dengan lebih terarah. Tingkatan kecemasan berat dapat menyebabkan seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang lebih terperinci, spesifik serta

---

<sup>6</sup>Ari Prasetyo dan Febriana Wurjaningrum, "Pengaruh Stres Terhadap Komitmen mahasiswa-Mahasiswa Universitas Airlangga Untuk menyelesaikan Pendidikan Mereka Dengan Faktor kecemasan Sebagai Variabel Moderator", Fakultas Ekonomi Universitas Airlangga, Tahun XVIII, No. 3 Desember 2008, (Online) diakses pada 15 Februari 2021.

tidak dapat berpikir tentang perihal lain serta akan memerlukan banyak pengarahan agar dapat memusatkan perhatian pada suatu objek yang lain.<sup>7</sup>

## **2. Aspek Kecemasan**

Menurut Deacy, dalam mengenali gejala kecemasan dapat ditinjau dari tiga aspek, yaitu :

- a. Aspek psikologis, adalah reaksi yang tampak pada gejala-gejala psikologis berupa kegelisahan, gugup, cemas, rasa tidak aman, takut, cepat terkejut.
- b. Aspek fisiologis, adalah tubuh terutama pada organ-organ yang berupa jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi (mudah emosi), sentuhan dari luar berkurang.
- c. Aspek sosial, adalah perilaku yang ditunjukkan oleh individu dilingkungannya. Perilaku itu dapat berupa tingkah laku atau sikap dan gangguan tidur.<sup>8</sup>

## **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan**

- a. Dukungan sosial dan lingkungan, dapat mempengaruhi cara berfikir seseorang tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini disebabkan oleh pengalaman

---

<sup>7</sup> <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3686/4/Chapter2>, diakses pada 16 Maret 2021

<sup>8</sup>Aiman Ummu, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Semestet IV (Enam) Yang Akan Menghadapi Skripsi." UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2016, Hal 16

- seseorang dengan keluarga, sahabat rekan kerja dan lain-lain. Kecemasan akan timbul jika seseorang merasa tidak aman terhadap lingkungan.
- b. Emosi yang ditekan, kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personalini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.
  - c. Sebab-sebab fisik, pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

### **C. Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan**

Pada umumnya mahasiswa semester akhir menginginkan hasil yang maksimal dalam ujian skripsi, akan tetapi dalam tujuan tersebut banyak permasalahan yang harus dihadapi. Salah satunya yaitu harus menaklukkan permasalahan yang sering kali hadir, yaitu kecemasan. Tekanan yang dialami oleh mahasiswa semester akhir dapat disebabkan oleh kecemasan yang ada pada dirinya. Kecemasan adalah keadaan emosional dengan ditandai dengan adanya ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan serta perasaan yang berfikir bahwa sesuatu akan terjadi.



Dukungan sosial sangat diperlukan kehadirannya oleh siapapun, khususnya mahasiswa semester akhir yang akan menghadapi ujian. Hal ini dikarenakan dukungan sosial memerankan peranan penting dalam masalah psikologis. Pemberian dukungan sosial sangat efektif dalam mengatasi kecemasan atau tekanan psikologis terhadap situasi yang menekan. Menurut Stuart untuk mengatasi kecemasan yang ada di dalam diri individu, cara yang dilakukan untuk menyelesaikan masalah sebagai sumber koping dilingkungannya, salah satunya dengan memberikan dukungan sosial.

Dukungan sosial dapat diartikan sebagai informasi yang diperoleh dari orang lain bahwa individu dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dipandang sebagai dalam komunikasi dan saling bertanggung jawab.<sup>9</sup> Sarafino menyatakan bahwa dukungan sosial yaitu bentuk penerimaan diri seseorang atau sekelompok orang terhadap individu yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa ia disayangi, diperhatikan, dihargai, dan ditolong.<sup>10</sup>

Penelitian ini telah membuktikan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Daniel Rizky Wicaksono yang membahas hubungan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa SMK. Hasil dari penelitian tersebut adalah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dengan koefisien korelasi -0,473 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang

---

<sup>9</sup> Sarafino, E. P. . *Health psychology*, hal:68

<sup>10</sup> Seligman, M. E. *Autentic happiness menciptakan...*,hal:17

signifikan dan negative antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial, maka kecemasan semakin menurun dan sebaliknya.<sup>11</sup>

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan. Semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin menurun tingkat kecemasan.

---

<sup>11</sup> Daniel Rizky Wicaksono, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa SMK", Universitas Sanata Dharma, 2016, Hal 48