

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Dukungan Sosial

Dukungan Sosial adalah informasi atau umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dan dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. Sedangkan menurut Ganster, dkk.⁸, dukungan sosial adalah tersedianya hubungan yang bersifat menolong dan mempunyai nilai khusus bagi individu yang menerimanya

Selanjutnya, dukungan sosial menurut Cohen & Syme adalah sumber-sumber yang disediakan orang lain terhadap individu yang dapat mempengaruhi kesejahteraan individu bersangkutan⁹. Lebih lanjut dukungan sosial menurut House & Khan adalah tindakan yang bersifat membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrumen, dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi permasalahannya. Menurut Cohen & Hoberman dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi seseorang.

⁸ Ganster, O.C. Fusilier. M.A., Mayes, B.T., Role of Social Support in The Experience of Stress at Work. *Journal of Applied Psychology*. 71, 1986, 102-110. Dalam Rohman, Prihartanti dan Rosyid, Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Burnout* pada Perawat Putri di Rumah Sakit Swasta, *Psikologika*, Nomor 4, Tahun 1997.

⁹ Cohen dan Syme, *Issues in The Study and Application of Social Support*, *Social Support and Health*, Academic Press, San Francisco, 1985.

1. Bentuk-bentuk dukungan sosial

Beberapa bentuk dukungan sosial menurut Cohen & Hoberman yaitu :

a. Appraisal Support

Yaitu adanya bantuan yang berupa nasehat yang berkaitan dengan pemecahan suatu masalah untuk membantu mengurangi stressor

b. Tangible support

Yaitu bantuan yang nyata yang berupa tindakan atau bantuan fisik dalam menyelesaikan tugas

c. Self esteem support

Dukungan yang diberikan oleh orang lain terhadap perasaan kompeten atau harga diri individu atau perasaan seseorang sebagai bagian dari sebuah kelompok dimana para anggotanya memiliki dukungan yang berkaitan dengan self-esteem seseorang

d. Belonging support

Menunjukkan perasaan diterima menjadi bagian dari suatu kelompok dan rasa kebersamaan¹⁰.

Dukungan sosial memiliki tiga jenis manfaat, yaitu bantuan yang nyata, informasi, dan dukungan emosional menurut Taylor (dalam King, 2012: 226-227) :

a. Bantuan yang nyata

Keluarga dan teman dapat memberikan berbagai barang dan jasa

¹⁰ Cohen dan Hoberman, Positive Events and Social Supports as Buffers of Life Change Stress, Journal of Community and Applied Social Psychology, Vol. 13, Issues 2, 1983.

dalam situasi yang penuh stres. Misalnya, hadiah makanan seringkali diberikan setelah kematian keluarga muncul, sehingga anggota keluarga yang berduka tidak akan memasak saat itu ketika energi dan motivasi mereka sedang rendah. Bantuan instrumental itu bisa berupa penyediaan jasa atau barang selama masa stres. Sedangkan menurut Apollo & Cahyadi bantuan yang nyata disebut dengan bentuk bantuan instrumental, yaitu berupa bantuan uang dan kesempatan

b. Informasi

Individu yang memberikan dukungan juga dapat merekomendasikan tindakan dan rencana spesifik untuk membantu seseorang dalam copingnya dengan berhasil. Teman-teman dapat memerhatikan bahwa rekan kerja mereka kelebihan beban kerja dan menganjurkan cara-cara beginya untuk mengelola waktu lebih efisien atau mendelegasikan tugas lebih efektif. Bantuan informasi ini bisa berupa memberikan informasi tentang situasi yang menekan, seperti pemberitahuan tentang informasi mengenai pelaksanaan tes, dan hal tersebut akan sangat membantu. Informasi mungkin sportif jika ia relevan dengan penilaian diri, seperti pemberian nasehat tentang apa yang harus dilakukan. Sedangkan menurut Apollo & Cahyadi dukungan informatif yang dimaksudkan adalah berupa nasehat, sugesti, arahan langsung, dan informasi.

c. Dukungan emosional

Dalam situasi penuh stres, individu seringkali menderita secara

emosional dan dapat mengembangkan depresi, kecemasan, dan hilang harga diri. Teman-teman dan keluarga dapat menenangkan seseorang yang berada dibawah stres bahwa ia adalah orang yang berharga yang dicintai oleh orang lain. Mengetahui orang lain peduli memungkinkan seseorang untuk mendekati stres dan mengatasinya dengan keyakinan yang lebih besar.

Dukungan emosional berupa penghargaan, cinta, kepercayaan, perhatian, dan kesediaan untuk mendengarkan. Perhatian emosional yang diekspresikan melalui rasa suka, cinta atau empati, misalnya ketika dalam pertengkaran dengan seorang yang dicintai, maka ekspresi perhatian darai kawan sangatlah membantu¹¹.

2. Sumber Dukungan sosial

Sumber-sumber dukungan sosial menurut Goldberger & Breznitz adalah orang tua, saudara kandung, anak-anak, kerabat, pasangan hidup, sahabat rekan sekerja, dan juga tetangga. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Wentzel dalam bahwa sumber-sumber dukungan sosial adalah oarang-orang yang memiliki hubungan yang berarti bagi individu, seperti keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan sekerja, saudara, dan tetangga, temanteman dan guru di sekolah.

Dukungan sosial dapat berasal dari pasangan atau patner, anggota keluarga, kawan, kontak sosial dan masyarakat, teman sekelompk, jamaah

¹¹ Apollo, & Cahyadi, A., Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. Widya Warta No. 02, Juli 2012, 261-262.

gereja atau masjid, dan teman kerja atau atasan anda di tempat kerja. Sedangkan menurut Tarmidi & Kambe dukungan sosial dapat diaplikasikan ke dalam lingkungan keluarga, yaitu orang tua. Jadi dukungan sosial orang tua adalah dukungan yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya baik secara emosional, penghargaan, informasi atau pun kelompok. Dukungan orang tua berhubungan dengan kesuksesan akademis remaja, gambaran diri yang positif, harga diri, percaya diri, motivasi dan kesehatan mental. Dukungan sosial orang tua dapat dibagi menjadi dua hal, yaitu dukungan yang bersifat positif dan dukungan yang bersifat negatif. Dukungan positif adalah perilaku positif yang ditunjukkan oleh orang tua, dukungan yang bersifat negatif adalah perilaku yang dinilai negatif yang dapat mengarahkan pada perilaku negatif anak¹².

B. Motivasi

Istilah motivasi bisa kita artikan menjadi segala hal yang menyebabkan adanya semangat atau dorongan dalam diri seseorang untuk mencapai atau mengerjakan sesuatu. Secara etimologi, kata motivasi asalnya dari bahasa Inggris, yakni “*motivation*” yang berarti “daya batin” atau “dorongan”. Sehingga pengertian motivasi dapat kita ketahui segala sesuatu yang dapat menggerakkan atau mendorong seseorang guna melakukan suatu tindakan terhadap sesuatu dengan tujuan tertentu¹³.

¹² Indriani dan Sugiasih, Dukungan Sosial dan Konflik Peran Ganda Terhadap Kesejahteraan Psikologis Karyawan PT SC Enterprises Semarang, Jurnal Psikologi Proyeksi, Vol. 11, No. 1, 2016.

¹³ Muawanah dan Muhid, Strategi Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Selama Pandemi Covid-19: Literature Review, Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, Vol. 12, No. 1, 2021.

Motivasi ini dapat berasal dari dalam diri sendiri maupun dari orang lain. Dengan adanya motivasi, seseorang bisa dengan semangat atau antusias dalam mengerjakan sesuatu, baik hal yang positif ataupun negatif.

a. Jenis-jenis motivasi

Motivasi sendiri pada umumnya dibagi menjadi dua bagian. Yaitu motivasi intrinsik atau lebih dikenal internal dan ekstrinsik atau eksternal.

1) Motivasi intrinsik (internal)

Motivasi intrinsik atau lebih dikenal dengan motivasi internal merupakan suatu keinginan dari diri seorang individu untuk mengerjakan sesuatu. Dimana hal tersebut dikarenakan adanya faktor dorongan yang berasal ada di dalam diri sendiri tanpa dipengaruhi oleh orang lain sebagai hasrat guna meraih tujuan tertentu.

2) Motivasi ekstrinsik (eksternal)

Motivasi ekstrinsik atau lebih dikenal dengan motivasi eksternal merupakan hasrat atau keinginan diri dari seorang individu guna mengerjakan sesuatu. Dan motivasi ini dikarenakan adanya faktor dorongan yang berasal dari luar (orang lain atau peristiwa) guna meraih suatu tujuan yang dapat menguntungkan dirinya.

b. Faktor-faktor motivasi

Faktor dari motivasi juga dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

- 1) Faktor internal yang mana faktor ini dikarenakan prestasi, harapan, kebutuhan, kepuasan, dan tanggung jawab.

- 2) Faktor eksternal sendiri dikarenakan oleh hubungan interpersonal, jenis dan sifat pekerjaan, kelompok kerja, dan keamanan dan keselamatan kerja.

