

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu istilah yang digunakan untuk menjelaskan bagaimana hubungan sosial menyumbang manfaat bagi kesehatan mental atau kesehatan fisik individu. Rook berpendapat dukungan sosial sebagai satu diantara fungsi pertalian atau ikatan sosial. Ikatan-ikatan sosial menggambarkan tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal.¹

1. Definisi Dukungan Sosial

Menurut Smet dukungan sosial adalah sebuah pertolongan dan bantuan yang diterima individu dari interaksinya dengan lingkungan. Dukungan sosial ini memberikan manfaat yang berarti untuk individu. Menurut Cohen dan Hoberman² dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi individu. Dukungan sosial memiliki efek yang positif pada kesehatan, yang mungkin terlihat bahkan ketika tidak berada dibawah tekanan yang besar. Menurut House dan Khan adalah tindakan yang bersifat membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrument, dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi permasalahannya.³ Sarason dan Pierce

¹ Smet, B. "Psikologi Kesehatan", *Gramedia*, (1994).

² Isnawati dan Suhariadi, "Hubungan Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri Pada Masa Pensiun Pejabat Struktural di Pemerintahan Profinsi Bali". Vol., 3 4-12, (2013).

³ Apollo dan Cahyadi, "Pengaruh Sikap Mandiri dan Dukungan Sosial Terhadap Intensi Berwirausaha Pada Siswa Kelas XI Jurusan Pemasaran SMK PGRI 2 Kota Jambi", *Jurnal Psikologi 1-11*, (2012: 261).

mendefinisikan dukungan sosial merupakan kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman-teman dan anggota keluarganya.

Menurut LaRocco manfaat dukungan sosial adalah mengurangi kecemasan, depresi dan simtom-simtom gangguan tubuh bagi orang yang mengalami stres dalam pekerjaan. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai dan timbul rasa percaya diri.⁴ Jadi, dari beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan berupa kenyamanan fisik dan psikologis, yang melibatkan emosi, perhatian, pemberian informasi, bantuan instrumen dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi masalahnya. Dukungan sosial dianggap mampu memberikan pengaruh yang penting bagi kesehatan mental individu.⁵ Dukungan sosial mampu memberikan efek kepada individu sehingga merasa tidak sendiri dan mendapatkan dukungan dalam berbagai bentuk sehingga dapat bertahan dalam menghadapi masa-masa yang sulit.⁶

Ganster, dkk. Menyampaikan bahwa dukungan sosial adalah tersedianya hubungan yang bersifat membantu serta memiliki nilai khusus terhadap individu yang menerima.⁷ Dukungan sosial sangat diperlukan oleh

⁴ Apollo dan Cahyadi, (2012: 261).

⁵ Buresova, I., Jelinek, M., Dosedlova, J., & Klimusova, H. (2020). Predictors of mental health in adolescence: The role of personality, dispositional optimism, and social support. *SAGE Open*, 1-8. doi: 10.1177/2158244020917963

⁶ Vollman, M., Antoniw, K., Hartung, F. M., & Renner, B. (2011). Social support as mediator of stress buffering effect of optimism: The importance of differentiating the recipients' and providers' perspectives. *European Journal of Personality*, 25, 146-154. doi: 10.1002/per.803

⁷ Apollo dan Cahyadi, (2012: 261). Pengaruh Sikap Mandiri dan Dukungan Sosial Terhadap Intensi Berwirausaha Pada Siswa Kelas XI Jurusan Pemasaran SMK PGRI 2 Kota Jambi. *Jurnal Psikologi* 1-11.

tiap individu dalam kehidupan bermasyarakat karena manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri tanpa bantuan orang lain. Maksud dari pada dukungan sosial disini yaitu mengacu pada penerimaan rasa aman, peduli, penghargaan atau bantuan yang diterima oleh individu dari individu atau kelompok lainnya. Kutipannya sebagai berikut: *"Social support is generally used to refer to the perceived comfort, caring, esteem or help a person receives from other people or groups"*.⁸

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Ada beberapa aspek yang terdapat dalam dukungan sosial menurut House dan Kahn⁹ yaitu:

a. Dukungan Emosional

Dukungan ini mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu, sehingga individu merasa nyaman, dicintai, dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian atau afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain.

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan ini terjadi melalui ungkapan hormat positif untuk orang tersebut, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif orang tersebut terhadap orang lain. Pemberian dukungan ini membantu individu untuk melihat

⁸ Alaiya Choiril Mufidah. *Hubungan antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Bidikmisi dengan Mediasi Efikasi Diri*. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Jurnal Sains Psikologi, jilid 6, no. 2, November 2017, h. 68-74.

⁹ Apollo dan Cahyadi, (2012: 261).

sisi segi positif yang ada dalam dirinya dibandingkan dengan keadaan orang lain yang berfungsi untuk menambah penghargaan diri, membentuk kepercayaan diri dan kemampuan serta merasa dihargai dan berguna saat individu mengalami tekanan.

c. Dukungan Instrumental

Meliputi bantuan secara langsung sesuai yang dibutuhkan oleh seseorang, seperti memberi pinjaman uang atau membantu dengan pekerjaan pada waktu mengalami stress.

d. Dukungan Informatif

Meliputi pemberian nasihat, saran atau umpan balik yang diperoleh dari orang lain, sehingga individu dapat membatasi masalahnya dan mencoba mencari jalan keluar untuk memecahkan masalahnya.

Dukungan sosial dalam penelitian ini diukur menggunakan skala ordinal dalam menentukan tingkat kategori tinggi, sedang dan rendah pada variabel dukungan sosial. Gashi dan Jemini berpendapat bahwa individu dengan dukungan sosial yang tinggi dari orang tua, guru dan teman sebaya menunjukkan kematangan yang lebih tinggi untuk berkarir. Semakin tinggi skor dukungan sosial individu, maka semakin tinggi tingkat dukungan sosial individu¹⁰

¹⁰ Jemini, L. and Gashi. (2013). *Social Support and Maturity of Kosovar Adolescent*. Journal of Tirana University. Konferenca.unishk.edu.al.

3. Sumber-sumber Dukungan Sosial

Sarafino dan Smith berpendapat bahwa sumber-sumber dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber seperti orang tua, teman, pacar, dan organisasi komunitas.¹¹

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Stanley, diantaranya adalah:

a. Kebutuhan Fisik

Kebutuhan fisik dapat mempengaruhi dukungan sosial. Adapun kebutuhan fisik meliputi sandang, pangan dan papan. Apabila seseorang tidak tercukupi kebutuhan fisiknya maka seseorang tersebut kurang mendapat dukungan sosial.

b. Kebutuhan Sosial

Dengan aktualisasi diri yang baik maka seseorang lebih dikenal oleh masyarakat daripada orang yang tidak pernah bersosialisasi di masyarakat. Orang yang mempunyai aktualisasi diri yang baik cenderung selalu ingin mendapatkan pengakuan di dalam kehidupan masyarakat. Untuk itu pengakuan sangat diperlukan untuk memberikan penghargaan.

c. Kebutuhan Psikis

Dalam kebutuhan psikis seperti rasa ingin tahu, rasa aman, perasaan religius, tidak mungkin terpenuhi tanpa bantuan orang lain. Seseorang

¹¹ Della Nur Arristya dan Anizar Rahayu, "Hubungan Dukungan Sosial dan Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X SMA Angkasa I Jakarta", *Ikraith-Humaniora*, Vol. 2, No. 2, (Juli 2018).

yang sedang menghadapi masalah baik ringan maupun berat, maka orang tersebut akan cenderung mencari dukungan sosial dari orang-orang sekitar.¹²

B. Kematangan Karir

1. Definisi Kematangan Karir

Kematangan karir merupakan salah satu konstruk psikologis yang mengalami banyak perkembangan. Konstruk ini pertama kali diungkapkan oleh Donald Edwin Super yang merupakan seorang ahli psikologi konseling dan karir.¹³ Dalam bahasa Inggris istilah kematangan karir mempunyai beberapa persamaan yang sering dipakai untuk menjelaskan kematangan karir seperti; *job maturitu*, *vocational maturity* dan *occupation maturity*.

Kematangan karir menurut Yost dan Corbishly adalah:

“Career maturity has been defined as the ability to successfully negotiate tasks and transitions inherent the process of career development and the readiness to make age and stage appropriate career choise”.

“Kematangan karir adalah kemampuan individu untuk berhasil dalam mengatasi tugas-tugas dan peralihan-peralihan dalam perkembangan karir dan kesiapan untuk memilih karir yang tepat sesuai dengan usia dan tingkat perkembangannya”.¹⁴

¹² Yohanes Didhi Christianto Utomo dan Sudjiwanati, “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Rumah Sakit Bersalin Pemerintah Kota Malang”, *Psikovidya*, Vol. 22, No. 2, (Desember 2018).

¹³ Winkel, W. S. (1997). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT. Gramedia Widia Sarana Indonesia.

¹⁴ Seligman, L. (1994). *Developmental Career Counseling and Assessment*. Thousand Oaks: Sage Publications.

Kematangan karir merupakan kemampuan individu untuk membuat pilihan karir yang tepat, termasuk kesadaran mengenai hal yang dibutuhkan untuk membuat keputusan karir dan tingkat pilihan individu tersebut realistis dan konsisten. Kematangan karir sebagai tingkat dimana individu telah menguasai tugas perkembangan karirnya, baik komponen pengetahuan maupun sikap, yang sesuai dengan tahap perkembangan karir.¹⁵ Individu dapat dikatakan matang atau siap untuk membuat keputusan karir apabila pengetahuan yang dimilikinya untuk membuat keputusan karir tersebut didukung oleh informasi yang kuat mengenai pekerjaan berdasarkan pencarian yang sudah dilakukan.¹⁶ Kematangan karir merupakan keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugas perkembangan karir yang khas pada tahap perkembangan karir.¹⁷ Kematangan karir juga merupakan kesiapan afektif dan kognitif dari individu untuk mengatasi tugas-tugas perkembangan yang dihadapkannya, karena perkembangan biologis, sosial dan harapan dari masyarakat yang sudah mencapai pada tahap perkembangan tersebut. Kesiapan afektif terdiri dari perencanaan karir dan eksplorasi karir, sedangkan kesiapan kognitif yaitu terdiri dari kemampuan dalam mengambil keputusan dan wawasan mengenai dunia kerja. Kematangan karir adalah kesiapan dan keberhasilan individu dalam

¹⁵ Brown, Duana. 2002. *Career Counseling Techniques*. Needham Height MA: A Division of Simon & Schuls Inc.

¹⁶ Savickas, M. L. 2001. *A Developmental Perspective on Vocational Behavior: Career Pattern, Salience, and Themes*. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 1, 49-57.

¹⁷ W. S Winkel & Sri Hastuti. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.

menyelesaikan tahap-tahap perkembangan karir dimana individu telah memiliki pengetahuan yang mendalam mengenai dirinya yang mencakup minat dan bakat serta potensi diri, mampu memilih karir yang sesuai dan memiliki pengetahuan mengenai pekerjaan yang telah dipilih, serta dapat membuat keputusan karir dengan baik serta bertanggung jawab terhadap hidup dan pekerjaannya.¹⁸

Menurut Super kematangan karir adalah kesiapan individu untuk menyelesaikan tugas perkembangan dengan membandingkan tingkat kesiapan karir individu dengan usia. Kematangan karir adalah refleksi individu dari proses perkembangan karir untuk menentukan keputusan karirnya.¹⁹ B. Hasan menyatakan bahwa Kematangan karir adalah sikap dan kompetensi yang berperan untuk pengambilan keputusan karir.²⁰ Dari beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kematangan karir ialah kesiapan dan kemampuan individu untuk merencanakan dan mencari kemungkinan-kemungkinan karir, serta mencari informasi mengenai pilihan karir yang relevan dengan dirinya.

¹⁸ Insan Suwanto, "Konseling Behavioral dengan dengan Teknik *Self Management* untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK", *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, Vol. 1 No. 1., (Maret 2016), h. 1-5.

¹⁹ Mauliddian Isnain, "Hubungan Efikasi Diri dengan Kematangan Karir pada Siswa Kelas XI di SMKN 1 Surabaya", *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 5, No. 2, (2018).

²⁰ Agung Edi Rustanto, "Kepercayaan Diri dan Efikasi Diri Terhadap Kematangan Karir Mahasiswa di Politeknik LP3I Jakarta Kampus Jakarta Utara", *Jurnal Lentera Bisnis*, Vol. 5 No. 2, (2016).

2. Dimensi-dimensi Kematangan Karir

Konsep kematangan karir menurut Super memiliki beberapa dimensi, yaitu:

a) Perencanaan Karir (*Career Planning*)

Konsep ini mengukur seberapa jauh individu mengetahui beragam jenis pekerjaan dan mencari beragam informasi mengenai pekerjaan. Seberapa banyak perencanaan yang dilakukan individu merupakan hal yang sangat penting dalam konsep ini. Seperti contoh beberapa kegiatan yang mencakup dalam konsep ini diantaranya yaitu; membicarakan perencanaan yang dibuat dengan orang-orang yang berpengalaman dan mempelajari secara mendalam mengenai pekerjaan yang diminati. Perencanaan karir mengacu pada seberapa banyak individu mengetahui hal-hal yang harus dilakukan, bukan seberapa benar individu mengetahui pekerjaan yang diminatinya.

b) Eksplorasi Karir (*Career Eksplorasi*)

Konsep terpentingnya adalah keinginan untuk mencari informasi mengenai pilihan karir. Pada dimensi ingin diketahui seberapa besar keinginan individu mencari informasi dari beragam sumber seperti keluarga, kerabat, teman dan lain-lain. Konsep ini berhubungan dengan seberapa banyak informasi yang diperoleh individu.

c) Pembuatan Keputusan (*Decision Making*)

Ide dalam pengambilan keputusan merupakan hal yang sangat penting. Pada konsep ini berkenaan dengan kemampuan menggunakan pengetahuan dan membuat perencanaan karir. Maksudnya yaitu individu

diposisikan dalam situasi dimana orang lain harus membuat keputusan karir yang terbaik. Jika orang lain harus membuat keputusan karir, maka mereka juga dapat membuat keputusan karir yang baik bagi diri mereka sendiri.

d) Informasi Dunia Kerja (*World of Work Information*)

Dalam konsep ini memiliki dua komponen dasar; pertama berkenaan dengan pengetahuan yang dimiliki individu mengenai tugas-tugas perkembangan yang penting kapan orang lain harus mengeksplorasi minat dan bakat mereka dan mengapa seseorang berpindah tempat kerja. Kedua mencakup mengenai tugas kerja pada pekerjaan tertentu. Super menilai bahwa sebelum membuat keputusan pilihan karir pada individu sangat penting untuk mengetahui dunia kerja terlebih dahulu.

e) Pengetahuan Mengenai Pekerjaan yang Diminati (*Knowledge of the Preferred Occupational Group*)

Dimensi ini berhubungan dengan pengetahuan mengenai dunia kerja dari pekerjaan yang diminati oleh individu, peralatan kerja, dan persyaratan yang dibutuhkan. Dan juga berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengidentifikasi orang-orang yang ada pada pekerjaan yang diminati.²¹

²¹ Sharf, Richard S. (2006). *Applying Career Development Theory* (4th ed). United States: Thomson Brooks/Cole.

3. Aspek-aspek Kematangan Karir

Menurut Super kematangan karir meliputi empat aspek yaitu:

- a. Perencanaan yaitu kesadaran individu atas pilihan karir dan pendidikan, serta kesiapan diri untuk memasuki jenjang karir tertentu. Perencanaan berfokus pada proses perencanaan masa depan.
- b. Eksplorasi merupakan proses individu untuk menggali informasi mengenai dunia kerja sesuai dengan kebutuhannya melalui berbagai sumber.
- c. Informasi merujuk pada pengetahuan mengenai pendidikan dan pilihan karir. Individu membutuhkan informasi tentang lingkungan, pilihan pendidikan akademik, pilihan profesi, dan jabatan. Informasi yang didapatkan dapat berupa informasi dari berbagai media.
- b. Pengambilan keputusan yakni siswa mengetahui segala sesuatu yang harus disiapkan dalam pilihan karirnya, kemudian menentukan pilihan yang sesuai dengan kemampuannya.²²

Kematangan karir dalam penelitian ini diukur menggunakan skala ordinal dalam menentukan tingkat kategori tinggi, sedang dan rendah. Semakin tinggi skor kematangan karir yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat kematangan karir seseorang, demikian pula sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh semakin rendah tingkat kematangan karir seseorang.²³

²² Mauliddian Isnain, (2018).

²³ Levinson, E. MOhler, D. L; Caswell, S; & Kiewra, K. 2001. "Six Approaches to the Assessment of Career Maturity". Journal of Counseling & Development, volume 76.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kematangan Karir

Super mengklasifikasikan faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan karir kedalam beberapa kelompok sebagai berikut:

- a. Faktor Bio-sosial, yaitu informasi yang lebih spesifik, perencanaan, penerimaan, tanggung jawab dalam perencanaan karir, orientasi pilihan karir berhubungan dengan faktor bio-sosial seperti umur dan kecerdasan.
- b. Faktor Lingkungan, yaitu indeks kematangan karir individu berkorelasi positif dengan tingkat pekerjaan orang tua, kurikulum sekolah, stimulasi budaya, dan kohesivitas keluarga.
- c. Faktor Kepribadian, meliputi konsep diri, fokus kendali, bakat khusus, nilai atau norma dan tujuan hidup.
- d. Faktor Vokasional, kematangan karir individu berkorelasi positif dengan aspirasi vokasional, tingkat kesesuaian aspirasi dengan ekspektasi karir.
- e. Faktor Prestasi Individu, meliputi prestasi akademik, kebebasan partisipasi dalam kegiatan ko-kurikuler dan ekstrakurikuler.²⁴

C. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kematangan Karir

Menurut Smet dukungan sosial adalah sebuah pertolongan dan bantuan yang diterima individu dari interaksinya dengan lingkungan. Dukungan sosial ini memberikan manfaat yang berarti untuk individu. Menurut Cohen dan Hoberman²⁵ dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi seseorang. Dukungan sosial memiliki

²⁴ Indah Lestari, "Meningkatkan Kematangan Karir Remaja Melalui Bimbingan Karir Berbasis Life Skills", *Jurnal Konseling Gusjigang*, Vol. 3, No. 1, (Januari-Juni 2017).

²⁵ Isnawati dan Suhariadi, "Hubungan Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri Pada Masa Pensiun Pejabat Struktural di Pemerintahan Profinsi Bali". Vol., 3 4-12, (2013).

efek yang positif pada kesehatan, yang mungkin terlihat bahkan ketika tidak berada dibawah tekanan yang besar. Selanjutnya dukungan sosial menurut House dan Khan adalah tindakan yang bersifat membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrument, dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi permasalahannya.²⁶ Sedangkan menurut Sarason, Sarason dan Pierce mendefinisikan dukungan sosial sebagai kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman-teman dan anggota keluarganya. Sedangkan pengertian kematangan karir menurut Super adalah kesiapan individu untuk menyelesaikan tugas perkembangan dengan membandingkan tingkat kesiapan karir individu dengan usia. Kematangan karir adalah refleksi individu dari proses perkembangan karir untuk menentukan keputusan karirnya.²⁷ Pengertian kematangan karir yang diungkapkan oleh B. Hasan menyatakan bahwa kematangan karir yaitu sikap dan kompetensi yang berperan untuk pengambilan keputusan karir.²⁸

Dari pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial adalah suatu bentuk penerimaan bantuan pada individu yang berasal dari orang lain dan lingkungannya. Sedangkan kematangan karir merupakan ukuran seberapa siap individu dalam menentukan pilihan karirnya. Gashi dan Jemini berpendapat bahwa individu dengan dukungan sosial yang tinggi dari orang tua,

²⁶ Apollo dan Cahyadi, "Pengaruh Sikap Mandiri dan Dukungan Sosial Terhadap Intensi Berwirausaha Pada Siswa Kelas XI Jurusan Pemasaran SMK PGRI 2 Kota Jambi", *Jurnal Psikologi 1-11*, (2012: 261).

²⁷ Mauliddian Isnain, "Hubungan Efikasi Diri dengan Kematangan Karir pada Siswa Kelas XI di SMKN 1 Surabaya", *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 5, No. 2, (2018).

²⁸ Agung Edi Rustanto, "Kepercayaan Diri dan Efikasi Diri Terhadap Kematangan Karir Mahasiswa di Politeknik LP3I Jakarta Kampus Jakarta Utara", *Jurnal Lentera Bisnis*, Vol. 5 No. 2, (2016).

guru dan teman sebaya menunjukkan kematangan yang lebih tinggi untuk berkarir.²⁹



²⁹ Jemini, L. and Gashi. (2013). *Social Support and Maturity of Kosovar Adolescent*. Journal of Tirana University. Konferenca.unishk.edu.al.