

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. STRES DI SEKOLAH

##### 1. Pengertian Stres di Sekolah

Stres merupakan fenomena umum yang selalu hadir dalam kehidupan manusia setiap harinya, hal ini disebabkan dimana manusia masih berinteraksi dengan lingkungannya maka stres itu pasti akan selalu ada karena pada dasarnya tidak ada manusia yang dapat menghindari dari stres. Menurut Schuler dalam (Agoes, Kusnadi & Siti, 2003: 14) stres dapat dimaknai sebagai suatu kondisi yang dinamis saat individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu itu dan yang hasilnya dipandang tentu mejadi penting. J. E McGrath dalam (Agoes, Kusnadi & Siti, 2003: 15) stres diartikan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan respon yang dimiliki, karena kegagalan sejalan dengan adanya tuntutan yang tinggi dimana tuntutan tersebut memiliki konsekuensi penting.

Sedangkan stres dalam kehidupan siswa dalam khazanah psikologi disebut dengan istilah stres di sekolah (*school stres*), istilah tersebut tergolong baru yang belum banyak digunakan dalam penelitian-penelitian psikologi. Sebenarnya istilah stres di sekolah ini bukan merupakan konsep asli dan sama sekali baru tetapi tidak lain dari pengembangan konsep *organizational stress* atau *job stress*, yaitu

stres yang dialami individu akibat tuntutan organisasi atau tuntutan pekerjaan. Kemudian para ahli berusaha mengembangkan sebuah konsep yang secara khusus yang menggambarkan kondisi stres yang dialami oleh siswa akibat tuntutan di sekolah.

Stres di sekolah menurut Selye (1956) dalam (Matheny, 193: 110) mengacu pada penyesuaian fisiologis dan psikologis tubuh terhadap tuntutan yang dibebankan baik oleh diri sendiri atau orang lain yang dianggap memberatkan siswa. *Stressor* pada siswa merujuk pada beragam situasi, peristiwa, dan pikiran yang memicu reaksi stres. Sedangkan stres di sekolah menurut Desmita (2012: 291) adalah ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik.

Savitri (2012) juga menyampaikan hal yang tidak jauh berbeda bahwa stres di sekolah adalah suatu keadaan atau kondisi dimana siswa mengalami tekanan di sekolah yang disebabkan karena tugas yang tidak sesuai dengan kapasitas siswa, bermasalah dengan teman dan bosan dengan pelajaran. Sedangkan menurut Verma, Sharma & Larson (2002) dalam (Desmita 2012: 291) stres di sekolah merupakan tuntutan sekolah (*school demands*), yaitu stres siswa (*student stres*) yang bersumber dari tuntutan sekolah, tuntutan sekolah sendiri adalah

adanya tuntutan tugas sekolah (*school homework demands*) dan tuntutan dari guru (*the demands of tutors*).

Tokoh lain Philips (1971) juga memberikan pendapatnya tentang stres di sekolah, dimana stres di sekolah merupakan pengalaman yang terjadi pada diri siswa yang berkaitan dengan pengalaman hubungan *interpersonal* dan *academic stress* di dalam kelas, interpersonal stress menggunakan indikator, persetujuan (*acquiescent*), dan perilaku negatif (*negativistic*), dan indikator dari *academic stress* berupa peningkatan diri (*self-enhancing*), dan penurunan diri (*self-derogating*) saat siswa belajar di sekolah.

Menurut kutipan dari Rainham (dalam Desmita 2012: 289) bahwa masa sekolah menengah atas disamping memberikan pengalaman yang sangat berharga bagi perkembangan remajanya juga menjadikan masa yang penuh stres, hal tersebut karena mereka dihadapkan pada banyaknya tuntutan dan perubahan yang relatif cepat. Seperti mereka dihadapkan pada pekerjaan rumah yang banyak, perubahan kurikulum, yang berlangsung cepat, batas waktu tugas dan ujian, kecemasan dan kebingungan, dalam menentukan pilihan karier dan program pendidikan lanjut, membagi waktu mengerjakan PR, olahraga, hobi dan kehidupan sosialnya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa stres di sekolah merupakan kondisi stres atau perasaan tidak nyaman siswa akibat

adanya tuntutan sekolah yang sangat menekan mulai dari banyak tugas sekolah maupun tuntutan yang tinggi dari guru, hal ini memberikan efek pada siswa adanya ketegangan fisik, psikologis, emosional dan perubahan tingkah laku pada siswa. Sehingga dapat mempengaruhi dalam proses belajar siswa maupun prestasi belajarnya.

## 2. Aspek-aspek Stres di Sekolah

Philips (1978) dan Matheny (1993: 114) menjelaskan bahwa stres di sekolah timbul karena adanya tuntutan dari lingkungan sekolah itu sendiri, dalam hal ini di bagi dalam dua aspek tuntutan yaitu:

### a. *Academic Stressor*

Yaitu stres yang berkaitan dengan berbagai tugas akademik sekolah seperti, penguasaan materi dan evaluasi prestasi belajar.

### b. *Social Stressor*

Yaitu stres yang berkaitan dengan interaksi atau hubungan interpersonal disekolah seperti, berinteraksi dengan guru, teman sebaya maupun segala macam bentuk partisipasi siswa di dalam kelas.

Ahli lain Rice (1999) juga menyampaikan bahwa dimensi stres di sekolah ini di bedakan menjadi dua yaitu (dalam Desmita, 2012: 297):

**a. *Personal and social stressor***

*Personal and social stressor* adalah stres siswa yang berasal dari pribadi dan lingkungan sosial. Hal ini meliputi: masa transisi, lingkungan tempat tinggal, saudara dan teman lama. Dalam penelitian Frazier dan Schauben (1994) (dalam Desmita, 2012) diidentifikasi stressor yang berhubungan dengan sebuah hubungan yaitu; ditolak, dikucilkan, dicurangi teman dekat, tekanan ujian, tidak diikutsertakan, kehamilan, kematian orang tua dan masalah ekonomi.

**b. *Academic stressor***

*Academic stressor* adalah stres siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau semua hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar di sekolah. Hal tersebut diantaranya: tekanan untuk naik kelas, lamanya waktu belajar, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, bimbingan karir, dan kecemasan menghadapi ujian.

Desmita (2012: 292) juga menambahkan aspek dari stres di sekolah adalah adanya berbagai tuntutan sekolah yang timbul dari empat hal yaitu adanya *physical demands* (tuntutan fisik), *task demands* (tuntutan tugas), *role demands* (tuntutan peran) dan *interpersonal demands* (tuntutan interpersonal). Berikut penjelasan dari masing-masing aspek stres di sekolah:

**a. *Physical Demands* (Tuntutan Fisik)**

Merupakan tuntutan yang bersumber pada lingkungan fisik sekolah diantaranya indikatornya seperti; keadaan iklim ruang kelas, temperatur yang tinggi (*temperature extremes*), pencahayaan dan penerangan (*lighting and illumination*), sarana dan prasana penunjang pembelajaran, kebersihan dan kesehatan sekolah keamanan sekolah dan sebagainya.

**b. *Task Demands* (Tuntutan Tugas)**

Ditunjukkan dengan adanya berbagai tugas-tugas pelajaran (*academic work*) yang menimbulkan perasaan tertekan pada siswa. Indikator dari *academic work* adalah tugas-tugas yang dikerjakan di sekolah (*classwork*), dan tugas-tugas yang di kerjakan dirumah (*homework*), tuntutan kurikulum, menghadapi ujian atau ulangan, kedisiplinan di sekolah, dan mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler.

**c. *Role Demands* (Tuntutan Peran)**

Adalah sekumpulan kewajiban yang diharapkan dan harus dipenuhi oleh siswa terkait dengan pemenuhan fungsi pendidikan di sekolah. Indikator dari tuntutan peran ini seperti; harapan memiliki nilai yang memuaskan, mempertahankan prestasi sekolah, memiliki sikap yang baik, memiliki motivasi belajar yang tinggi, memiliki ketrampilan yang lebih.

**d. *Interpersonal Demands* (Tuntutan Interpersonal)**

Di lingkungan sekolah siswa tidak hanya dituntut dalam segi tuntutan akademis yang tinggi melainkan sekaligus harus mampu melakukan interaksi sosial atau menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, seperti antara siswa dengan siswa lain, antara siswa dengan anggota sekolah lain, baik kepala sekolah, guru-guru serta pegawai sekolah secara tindakan verbal maupun nonverbal. Karena interaksi sosial ini merupakan salah satu faktor yang turut mempengaruhi perkembangan siswa, namun di sisi lain interaksi sosial di sekolah ini juga menjadi salah satu sumber stres bagi siswa seperti, menimbulkan ketegangan dalam diri siswa yaitu; ketidakmampuan dalam menjalin hubungan positif dengan guru dan teman sebaya, keharusan menghadapi persaingan dengan teman, adanya perlakuan guru yang tidak adil, adanya sikap kurangnya perhatian dan dukungan dari guru dan sikap dijuahi bahkan dikucilkan teman.

Berdasarkan pemaparan aspek-aspek stres di sekolah di atas dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami stres ataupun tertekan di sekolah menurut Desmita dapat dilihat melalui empat aspek sumber tuntutan di sekolah yaitu, *physical demands* (tuntutan fisik), *task demands* (tuntutan tugas), *role demands* (tuntutan peran) dan *interpersonal demands* (tuntutan interpersonal). Selain itu dari tokoh lain Philips juga menyampaikan bahwa hanya ada dua aspek yaitu,

*academic stressor* dan *social stressor*. Sedangkan menurut Rice ada dua aspek juga yaitu, *personal and social stressor* dan *academic stressor*. Dalam penelitian ini menggunakan ke empat aspek tuntutan sekolah, dikarenakan aspek-aspek tersebut lebih luas dan mencakup keseluruhan diri siswa untuk dapat melihat kondisi stres di sekolah siswa.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres di Sekolah**

Menurut Smet 1994 (dalam Gunawati dkk., 2004: 98-99)

faktor yang mempengaruhi stres antara lain:

#### **a. Variabel dalam diri individu**

Variabel dalam diri individu meliputi: umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, dan status ekonomi.

#### **b. Karakteristik kepribadian**

Karakteristik kepribadian meliputi: *introvert-ekstrovert*, stabilitas emosi secara umum, kepribadian ketabahan, *locus of control*, kekebalan, ketahanan.

#### **c. Variabel sosial-kognitif**

Variabel sosial-kognitif meliputi: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan.

#### **d. Hubungan dengan lingkungan sosial**

Hubungan dengan lingkungan sosial adalah dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal.

#### e. Strategi *coping*

Strategi *coping* merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar.

Philipps (1978) dalam (Matheny, 1993: 114) dalam penelitiannya juga menyampaikan bahwa faktor penyebab siswa disekolah mengalami stres maupun kecemasan diataranya adalah; adanya penolakan oleh orang lain, ujian sekolah, harapan yang tinggi dari orang lain di sekitarnya, dan sensasi terkait reaksi stres itu sendiri. Sieman (1978) dalam (Matheny, 1993: 114) juga menambahkan bahwa harapan dari orang tua dan guru yang harus terpenuhi menjadikan sebuah tekanan utama pada diri siswa ketika bersekolah, seiring dengan frustrasi, perubahan dan kompetisi. Penelitian lain telah mengidentifikasi berbagai faktor spesifik yang bisa menambah tekanan siswa, misalnya konsep rendah diri menjadi sebab-akibat kinerja akademik yang buruk (Davidson dan Lang, 1960; Sieman, 1978; dalam Matheny, 1993: 114))

Jadi dapat disimpulkan bahwa kondisi stres seseorang itu terjadi akibat dari banyak faktor bukan hanya satu faktor saja. Faktor-faktor tersebut yaitu faktor dari dalam diri individu, tipe kepribadian, sosial-kognitif, hubungan dengan lingkungan sosial dan strategi *coping*. Dan adanya harapan yang tinggi dari orang tua

maupun guru kepada siswanya serta penolakan oleh orang lain, ujian sekolah, harapan yang tinggi dari orang lain di sekitarnya, dan sensasi terkait reaksi stres itu sendiri.

#### 4. Gejala-gejala Stres di sekolah

Menurut Hardjana (1994) mengatakan ada tiga gejala yang mempengaruhi timbulnya stres:

- a. Gejala yang menyangkut aspek fisik; sulit tidur, sakit kepala, adanya gangguan pencernaan, keringat berlebihan, berubah selera makan, kehilangan gairah atau daya energi, banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan dalam kerja dan hidup.
- b. Gejala yang menyangkut emosional; marah-marah, mudah tersinggung dan terlalu sensitive, gelisah dan cemas, sedih mudah menangis dan depresi, gugup, agresif terhadap orang lain dan gampang bermusuhan serta menyerang kelesuan mental.
- c. Gejala menyangkut dengan intelektualnya; mudah lupa, kacau pikirannya, sulit berkonsentrasi, prestasi kerja dan produktivitasnya menurun, mutu kerja rendah, suka melamun berlebihan, banyak kekeliruan yang dibuat dalam kerja, kehilangan selera humor yang sehat. Gejala stres menyangkut aspek interpersonal; acuh tak acuh, kepercayaan terhadap orang lain hilang, mudah mengingkari janji dengan orang lain, bersikap menutup dan membentengi diri terhadap orang lain.

Seseorang bisa dikatakan stres apabila memiliki beberapa gejala seperti yang disampaikan di atas yaitu, mulai dari gejala fisik, gejala emosi, dan gejala yang berkaitan dengan intelektual.

## **5. Dampak Stres di Sekolah**

Stres di sekolah ini memberikan dampak terhadap kehidupan pribadi siswa baik secara fisik, psikologis, dan psikososial atau tingkah laku. Dikutip dari Kiselica, dkk. (1994) (dalam Desmita, 2012: 298) yang menyampaikan gambaran dampak dari stres di sekolah yang tidak hanya pada ketiga seperti fisik, psikologis, psikososial akan tetapi juga berpengaruh pada penyesuaian akademik. Femian & Cross (dalam Desmita, 2012) juga menyampaikan hal yang sama bahwa siswa yang mengalami stres di sekolah dalam kategori tinggi dimungkinkan berani menentang dan berbicara di belakang guru, sering membuat keributan di kelas, dan sering merasa pusing serta sakit perut. Selain itu diperkirakan 10% sampai 30% remaja yang sangat cemas di sekolah sangatlah mengganggu prestasi akademiknya (Johnson (1979) dalam Desmita, 2012). Dapat disimpulkan bahwa tuntutan yang ada di sekolah menjadikan sumber stres tersendiri bagi siswa sehingga berdampak pada turunnya prestasi di sekolah, menjadikan siswa lebih agresif, tingkah laku maladaptif dan berbagai masalah dalam segi psikososial.

Pendapat lain menyebutkan bahwa stres di sekolah ini tidak selamanya memberikan dampak yang negatif, melainkan juga dapat bermakna lebih positif apabila berbagai tuntutan yang ada dijadikan sebagai tantangan tersendiri untuk mengatasinya. Adapun stres di sekolah yang direspon dengan positif (*eustress*) justru dapat menjadikan untuk meningkatkan kualitas tinggi dan prestasi belajar.

## **6. Cara Mengatasi Problem Stres di Sekolah**

Ada berbagai upaya yang harus dilakukan pihak sekolah agar siswanya tidak mengalami stres di sekolah di antara adalah (Desmita, 2012: 301) :

### **a. Menciptakan iklim sekolah yang baik**

Menciptakan iklim sekolah (*school climate*) yang baik adalah situasi atau suasana yang muncul dari hubungan antara kepala sekolah dengan guru, guru dengan guru, guru dengan siswa, dan antar siswa itu sendiri. Hal tersebut dapat mempengaruhi sikap (*attitude*), kepercayaan (*beliefs*), nilai (*value*), motivasi (*motivation*), dan prestasi siswa yang terlihat di sekolah. Karena salah satu penyebab stres di sekolah adalah tuntutan interpersonal maka pihak sekolah disarankan agar mampu menciptakan iklim sekolah yang sehat, menyenangkan dan memberikan kenyamanan

tersendiri ketika berada disekolah sehingga dapat melakukan interaksi dengan baik di fase perkembangannya.

#### **b. Mengadakan pelatihan mengatasi stres**

Pelatihan mengatasi stres atau biasa disebut dengan pelatihan manajemen stres ini merupakan salah satu strategi atau teknik kognitif perilaku (*cognitive behaviour*) dalam program bimbingan dan konseling. Manajemen stres ini menggunakan pendekatan (*stress inoculation training*), yang berarti suatu paradigma konseling yang sangat menjanjikan bagi psikoedukaaional dan dalam program preverensi Deffenbacher (1998) dalam (Desmita 2012: 303). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini memberikan efek positif bagi siswa yang telah mengikutinya karena secara signifikan siswa yang mengikuti pelatihan ini menjadi lebih mampu dan terampil dalam menghadapi kondisi *stressfull*. Jason dan Burrow (1983) (dalam Desmita, 2012: 303) menunjukkan bahwa Siswa Menengah Atas (SMA) yang akan menghadapi ujian akhir kelulusan yang mengikuti *training* inokulasi selama enam minggu terbukti secara signifikan skor tinggi pada efikasi diri dan keyakinan yang rasional. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan inokulasi stres memberikan konsekuensi yang positif dalam meningkatkan kualitas hidup siswa yang mengalami stres di sekolah.

### c. Meningkatkan resiliensi siswa

Resiliensi ini merupakan kemampuan atau kapasitas diri yang dimiliki oleh peserta didik yang memungkinkan untuk menghadapi, menyelesaikan, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan beberapa dampak yang merugikan kondisi yang tidak menyenangkan atau penuh tekanan. Artinya dapat disimpulkan resiliensi ini perlu dikembangkan karena resiliensi ini dapat menjadikan siswa mampu untuk menyesuaikan diri dengan segala kondisi tekanan dan tentang apapun.

### 7. Stres di Sekolah dalam Prespektif Islam

Dalam konsep islam kondisi stres juga dijelaskan secara tersirat bahwa pada dasarnya manusia bersifat keluh kesah ketika mendapatkan suatu kesusahan, musibah maupun kesulitan dan cenderung individualis atau tidak mau berbagi kebaikan dengan sesamanya. Namun itu semua dapat diminimalkan dengan melakukan sholat dan bertaqwa kepada Allah SWT. Sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Ma'arij ayat 19-23 (Departemen Agama RI, 2005: 569):

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾ ﴾

Artinya: “*Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir (19). Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah (20). Dan apabila ia mendapat kebaikan ia Amat kikir (21).*

*Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat (22), yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya (23).*

Ayat di atas secara tersirat juga menjelaskan bahwa manusia bersifat berkeluh kesah dalam menghadapi kesulitan dalam kehidupan. Dan juga bakhil terhadap apa yang dipunyainya, namun sifat tersebut tidak akan muncul pada diri seseorang yang beriman dan orang-orang yang mengerjakan shalat.

Dalam ayat lain juga dijelaskan bahwa manusia itu diciptakan dibarengi dengan sifat berkeluh kesah karena Allah telah menetapkan bahwa manusia akan merasakan penderitaan dari berbagai kesulitan kehidupan di dunia. Seperti dalam firman Allah SWT. dalam Q. S. Al-Balad: 4, (Departemen Agama RI, 2005: 594):

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ ﴿٤﴾

Artinya: “*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia berada dalam susah payah*” (Q. S. Al-Balad: 4).

Manusia diciptakan dengan adanya susah payah ini tidak lain adalah atas kehendak Allah SWT. dimaksudkan agar cara manusia dalam menyelesaikan sebuah konflik ini artinya Allah SWT. telah memberikan sebuah ujian tersendiri bagi hambanya. Ujian tersebut diberikan tidak lain karena Allah SWT. ingin melihat seberapa mampu hambanya mengkombinasikan antara material dengan spiritualnya dengan kepribadiannya. Jika mampu

keluar dari ujian tersebut Allah SWT. sudah menjanjikan kebahagiaan dunia akhirat dan apabila gagal dalam menghadapi ujian tersebut ialah golongan orang-orang yang merugi. Seperti dalam firman Allah SWT. Dala Q. S. Al-Baqarah: 214 (Departemen Agama RI, 2005: 569):

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ  
الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَّاءُ وَزُلْزِلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ  
اللَّهِ ۗ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ ﴿٢١٤﴾

Artinya: “Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk syurga, Padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu? mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan, serta digoncangkan (dengan bermacam-macam cobaan) sehingga berkatalah Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya: "Bilakah datangnya pertolongan Allah?" Ingatlah, Sesungguhnya pertolongan Allah itu Amat dekat” (Q. S. Al-Baqarah: 214).

Ayat tersebut mengandung makna bahwa manusia yang kuat imannya, dia akan tegar dan sabar menghadapi setiap ujian, cobaan hidup, sedangkan bagi orang yang lemah imannya, akan mudah mengalami tertekan jiwanya atau *distress*. Orang seperti golongan terakhir ini akan mudah kehilangan kepercayaan diri, dan selalu *su'udhan* kepada Allah dan orang lain, selalu diliputi *bad thinking*, yang tentunya akan mudah mengundang kejelekan, kejahatan, dan penyakit (Abidin, 2009).

Seperti halnya kondisi tekanan maupun tuntutan dari sekolah (stres di sekolah) tidak lain merupakan sebuah tuntutan

yang harus dilaksanakan karena berbagai tuntutan tersebut nantinya berguna untuk kelangsungan studi siswa di jenjang pendidikan berikutnya. Dan lingkungan disekitarnya sebisa mungkin mengurangi tekanan yang berlebih kepada siswa.

## **B. DUKUNGAN SOSIAL**

### **1. Pengertian Dukungan Sosial**

Individu merupakan makhluk sosial yang selalu membutuhkan bantuan orang lain. Mereka membutuhkan orang lain untuk dapat membantu mereka dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi. Manusia sebagai makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendirian tanpa bantuan orang lain selalu akan berinteraksi dengan orang lain. Apalagi jika individu tersebut sedang menghadapi masalah, baik ringan maupun berat. Pastilah setiap individu akan mencari dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya, sehingga dirinya merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai. Beberapa tokoh yang menyampaikan pandangannya tentang definisi dukungan sosial.

Pada umumnya dukungan sosial merupakan peranan dari saudara, teman dan kenalan yang dapat membantu individu dalam menghadapi stres yaitu, individu dapat berhasil dalam menggunakan *problem* atau *emosional focused coping* (Fausiah & Juliati, 2005: 15). Sedangkan menurut Sarafino (2002) menyampaikan bahwa dukungan sosial merupakan sebuah dukungan yang diterima oleh individu dari individu yang lain (dalam Tarmidi dan Rambe: 2010 : 217). Pendapat

yang sama juga disampaikan oleh Gottlieb (dalam Smet, 1994: 135) bahwa dukungan sosial (*social support*) sebagai informasi verbal atau non verbal, berupa saran, bantuan yang nyata atau tindakan yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan manfaat emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Lebih jauh lagi Shumaker & Arlene (1984:13) menambahkan bahwa dukungan sosial adalah hubungan timbal balik atau pertukaran sumber daya antar dua individu yang berperan sebagai perantara dan penerima dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dari penerima.

House dan Kahn (1985) dalam Iksan (2013: 55) juga menyampaikan pandangan yang tidak jauh berbeda tentang definisi dukungan sosial, yaitu sebagai tindakan bersifat membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrumental dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi permasalahannya. Dukungan sosial (*social support*) adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik (King, 2010: 226). Sarafino (1990 dalam Smet, 1994: 136) juga menyampaikan hal serupa tentang dukungan sosial:

“Dukungan sosial mengacu pada kesenangan yang dirasakan, penghargaan akan kepedulian atau membantu orang menerima dari orang-orang atau kelompok lain.”

Selain itu Rook dalam Smet (1994: 134) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Hubungan interpersonal dalam dukungan sosial ini hanya berfokus pada hubungan yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Sedangkan menurut Sarason & Pierce (dalam Baron & Donn, 2005: 244) dukungan sosial merupakan sebuah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain (teman atau anggota keluarga). Sementara itu Cohen & Hoberman (dalam Isnawati, 2013: 3) menambahkan bahwa dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi seseorang. Cobb (dalam Smet, 1994: 136) menekankan bahwa dukungan sosial itu terdiri atas informasi yang mengantarkan seseorang pada keyakinan bahwa dirinya diurus dan disayangi.

Berdasarkan beberapa penjabaran pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah sebuah hubungan timbal balik antara dua orang atau lebih yang merupakan peran dari lingkungan sosial (keluarga, sahabat, masyarakat) dalam memberikan informasi secara verbal maupun non-verbal dan adanya orang lain untuk membantu keluar dari permasalahan sehingga menjadikan

individu yang menerima merasa nyaman, merasa dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dihormati.

## 2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

House (dalam Smet, 1994: 136-137) menyebutkan bahwa dukungan sosial memiliki empat aspek. Adapun aspek atau dimensi tersebut, yaitu:

### a. Dukungan emosional

Dukungan emosional adalah ungkapan ekspresi empati, kepedulian dan perhatian yang diberikan pada individu yang penuh stres.

### b. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan ini ditunjukkan dengan ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk individu, berupa dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif antara individu satu dengan individu lain.

### c. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental merupakan bentuk bantuan langsung berupa materi, jasa atau hal yang paling dibutuhkan ketika individu mengalami stres.

### d. Dukungan informatif

Dukungan informatif merupakan pemberian nasehat, petunjuk-petunjuk, saran, atau umpan balik kepada individu yang mengalami stres.

Jadi empat aspek dukungan sosial menurut House adalah berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif yang diberikan kepada individu yang mengalami stres.

Sedangkan menurut Neale, Davison & Haaga (1996) menyampaikan bahwa dukungan sosial terdiri dari dua aspek utama dari dukungan sosial yaitu (Fausiah & Juliati, 2005: 15):

**a. Dukungan sosial struktural**

Dukungan sosial struktural yaitu dukungan yang berkaitan dengan jaringan hubungan sosial yang dimiliki oleh individu seperti, jalinan pernikahan dan jumlah sahabat yang dimiliki yang dapat dijadikan sumber *support* tersendiri bagi individu yang penuh stres.

**b. Dukungan sosial fungsional**

Dukungan sosial fungsional yaitu dukungan yang lebih menekankan pada pada kualitas kelekatan atau kedekatan dari hubungan sosial yang dimiliki, seperti percaya adanya seorang teman atau pun kerabat yang bersedia ditelfon ketika individu tersebut membutuhkan.

Dapat disimpulkan bahwa menurut Neale, Davison & Haaga ada dua aspek utama dari dukungan sosial yaitu berupa adanya dukungan sosial struktural dan dukungan sosial fungsional. Jika dilihat dari penjelasan masing-masing aspek dukungan sosial baik dukungan

sosial struktural maupun dukungan sosial fungsional sangat mempengaruhi individu dalam penurunan stres.

Selain itu menurut Sarafino dalam Kumalasari (2012: 25-26) dukungan sosial terdiri dari empat jenis yaitu :

**a. Dukungan emosional**

Jenis dukungan ini merupakan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu, sehingga menjadikan individu yang menerimanya merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian, memberikan kasih sayang serta ungkapan afeksi dan bersedia mendengarkan keluh kesah dari individu lain.

**b. Dukungan penghargaan**

Jenis dukungan ini berupa pengungkapan pernyataan setuju, pemberian penguatan dan penilaian positif pada pendapat, perasaan dan perilaku individu lain.

**c. Dukungan instrumental**

Jenis dukungan ini memberikan bentuk bantuan langsung, misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu kepada individu lain yang membutuhkannya.

**d. Dukungan informasi**

Jenis dukungan informasi ini dapat berupa saran, pengarahan dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan ataupun mengatasi permasalahan orang lain.

Dari penjelasan di atas bahwa empat jenis dukungan sosial menurut Sarafino adalah berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi.

Beberapa bentuk lain dari dukungan sosial juga disampaikan oleh Cohen dan Hoberman (1985) dalam Isnawati & Suhariadi (2013: 3) yaitu:

**a. *Appraisal Support***

Yaitu adanya pemberian nasihat yang berkaitan dengan solusi untuk memecahkan suatu masalah dan membantu mengurangi *stressor*.

**b. *Tangible support***

Yaitu berupa pemberian bantuan nyata yang berbentuk tindakan atau bantuan fisik dalam menyelesaikan tugas.

**c. *Self esteem support***

Yaitu dukungan yang diberikan oleh orang lain yang berkaitan pada harga diri individu, perasaan individu dalam suatu kelompok karena pada dasarnya semua individu merupakan bagian dari kelompok dan memiliki dukungan yang berkaitan *self esteem*.

**d. *Belonging Support***

Yaitu menunjukkan perasaan diterima dan dimiliki dari suatu kelompok dengan rasa kebersamaan.

Seperti penjelasan pendapat diatas bahwa bentuk dukungan sosial menurut Cohen dan Hoberman ada empat bentuk yaitu *appraisal support, tangible support, self esteem support* dan *belonging support*.

Taylor (dalam King, 2010: 226) juga menyebutkan beberapa bentuk manfaat dari dukungan sosial, manfaat tersebut di antaranya: bantuan yang nyata, informasi, dan dukungan emosional:

**a. Bantuan yang Nyata**

Keluarga dan teman dapat memberikan berbagai barang dan jasa dalam situasi yang penuh stres. Misalnya, hadiah makanan yang sering kali diberikan setelah kematian dalam keluarga muncul, sehingga anggota keluarga yang berduka tidak akan memasak saat itu ketika energi dan motivasi mereka sedang rendah.

**b. Dukungan Informasi**

Dukungan ini merupakan individu yang memberikan dukungan 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 baginya untuk mengelola waktu lebih efisien atau mendelegasikan tugas lebih efektif.

**c. Dukungan Emosional**

Dukungan emosional ini sangat bermanfaat dalam situasi penuh stres, individu sering kali menderita secara emosional dan dapat mengembangkan depresi, kecemasan, dan kehilangan harga diri. Teman-teman dan keluarga dapat menenangkan seseorang yang berada di bawah stres bahwa dia 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.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki banyak manfaat bagi individu untuk keluar dari masalahnya, atau stres yang dialami. manfaat dari dukungan sosial diantaranya adalah adanya dukungan yang nyata yang diberikan oleh (teman, keluarga, dan lain-lain) berupa dukungan moril ataupun materiil kepada individu yang mengalami stres, dukungan yang nyata ini dimaksudkan untuk meringankan beban stres yang dialami. Manfaat yang lain yaitu dukungan informasi, dimana individu yang memberikan saran, bimbingan maupun nasehat tindakan untuk membantu seseorang dalam *copingnya* agar berhasil dengan kata lain membantu individu dalam mengelola stres. Dan yang terakhir dukungan emosional yang diberikan pada individu memberikan manfaat besar bagi individu yang penuh stres membuat individu merasa dipedulikan, dicintai, disayangi dan dihargai oleh orang lain sehingga dimungkinkan individu dapat mengatasi dengan penuh keyakinan yang lebih besar.

Berdasarkan paparan beberapa aspek dukungan sosial dari berbagai tokoh di atas akhirnya dalam penelitian ini menggunakan aspek yang dikemukakan oleh House yaitu, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif. Alasan peneliti memakai aspek tersebut karena dirasa aspek dukungan sosial dari House ini sudah mencakup beberapa aspek

yang dikemukakan oleh tokoh lain dan aspek-aspek tersebut sudah sesuai dengan keadaan subyek penelitian di lapangan.

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

Beberapa faktor yang mempengaruhi individu memberikan dukungan sosial menurut Myers (dalam Maslihah, 2011: 107) adalah sebagai berikut:

#### **a. Empati**

Perasaan yang turut merasakan kesusahan jika orang lain dalam keadaan susah yang bertujuan untuk mengurangi emosi, memotivasi orang lain untuk keluar dari kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.

#### **b. Norma dan Nilai Sosial**

Memiliki fungsi untuk membimbing atau mengarahkan individu dalam menjalankan kewajiban dalam kehidupan.

#### **c. Pertukaran sosial**

Yaitu perilaku timbal balik antara cinta, pelayanan, dan informasi pada individu satu kepada individu lainnya. Hal ini akan menghasilkan sebuah hubungan interpersonal yang erat apabila ada keseimbangan dalam pertukaran ataupun timbal balik di kehidupan sosial. Pengalaman akan pertukaran secara timbal balik ini membuat individu lebih percaya bahwa orang lain akan selalu ada.

Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor terbentuknya dukungan sosial ini dipengaruhi oleh tiga hal, yaitu: adanya rasa empati dengan individu yang sedang dalam keadaan susah maupun kondisi yang sulit, adanya norma dan nilai sosial, dan adanya pertukan sosial yang seimbang antar individu.

Tokoh lain juga menyampaikan pendapatnya tentang faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, menurut Cohen dan Syme (dalam Andarini & Anne, 2013: 171) adalah sebagai berikut:

**a. Pemberian dukungan**

Pemberian dukungan adalah orang-orang yang memiliki arti penting dalam pencapaian hidup sehari-hari.

**b. Jenis dukungan**

Jenis dukungan yang akan diterima memiliki arti bila dukungan itu bermanfaat dan sesuai dengan situasi yang ada.

**d. Penerimaan dukungan**

Penerimaan dukungan seperti kepribadian, kebiasaan, dan peran sosial akan menentukan keefektifan dukungan.

**e. Permasalahan yang dihadapi**

Dukungan sosial yang tepat dipengaruhi oleh kesesuaian antara jenis dukungan yang diberikan dan masalah yang ada.

#### **f. Waktu pemberian dukungan**

Dukungan sosial akan optimal di satu situasi tetapi akan menjadi tidak optimal dalam situasi lain. Lamanya pemberian dukungan tergantung pada kapasitas.

Berdasarkan penjelasan tersebut bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas dari dukungan sosial adalah pemberian dukungan sosial, jenis dukungan, penerima dukungan, permasalahan yang dihadapi, waktu pemberian dukungan serta lamanya pemberian dukungan.

#### **4. Sumber Dukungan Sosial**

Johnson dan Johnson (1991) dalam (Iksan, 2013: 56) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat berasal dari orang-orang penting yang dekat (*significant others*) bagi individu yang membutuhkan bantuan. Orang-orang yang penting dan dekat diantaranya adalah keberadaan orang lain seperti; orangtua, sahabat, kerabat, teman, dan lainnya membuat individu merasa lebih mudah dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Hal yang sama juga disampaikan oleh Taylor (2009:555) menyatakan dukungan sosial bisa bersumber dari pasangan atau *partner*, anggota keluarga, kawan, kontak sosial dan masyarakat, teman sekelompok, komunitas *religi* dan teman kerja saat ditempat kerja.

Selain itu menurut Goldberger & Breznitz (dalam Apollo, 2012: 261) berpendapat bahwa sumber dukungan sosial adalah orang tua, saudara kandung, anak-anak, kerabat, pasangan hidup, sahabat rekan sekerja, atau juga dari tetangga. Sama halnya yang diungkapkan oleh Wentzel (dalam Apollo, 2012:261) bahwa sumber-sumber dukungan sosial berasal dari orang yang memiliki hubungan yang berarti bagi individu seperti keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan sekerja, saudara, tetangga, teman-teman dan guru-guru di sekolah. Weis (dalam Purba, 2007:83) mengemukakan bahwa setiap fungsi sosial memiliki sumber-sumber dukungan yang berbeda, misalnya sumber dukungan bagi individu untuk mendapatkan saran atau pendapat adalah orang tua, teman atau rekan kerja, sedangkan sumber dukungan bagi individu untuk memperoleh *attachment* bisa didapat dari pasangan hidup, sahabat, maupun keluarga.

## **5. Manfaat Dukungan Sosial**

Pendapat yang sama juga disampaikan oleh Thoits (1995) kaitannya dengan manfaat dari dukungan sosial, yaitu (dalam Kevin, 2012):

1. Integrasi sosial positifnya terkait dengan kesehatan mental dan fisik dan tingkat mortalitas yang rendah.

2. Dukungan emosional yang diterima dipersepsikan menuju kepada kesehatan mental dan fisik yang lebih baik, dan membantu menyangga dampak berbagai kejadian penting dalam kehidupan.
3. Bentuk dukungan yang paling kuat adalah hubungan yang akrab dan meyakinkan.

Terlepas dari manfaat dukungan sosial diatas pada dasarnya dukungan sosial memang sangat dibutuhkan oleh individu dalam segala usia agar dapat memberikan manfaat agar berkembang secara optimal. Semakin dewasa, individu dituntut untuk dapat lebih mandiri, dan bagaimana pun juga individu masih membutuhkan dukungan dari orang lain (Rahardjo & Setiasih, 2008: 277). Rook dalam Smet (1994: 134) juga mengatakan bahwa dukungan sosial memberikan satu fungsi dari ikatan sosial yang menggambarkan tingkat kualitas hubungan interpersonal, yang melindungi seseorang dari bahaya stres. Kajian dalam psikologi kesehatan juga menunjukkan bahwa ada hubungan yang *supportive* secara sosial dapat membantu seseorang meredam dan mengatasi stres (Sarason & Gurung, 1997; dalam Taylor, 2009: 555). Pendapat yang sama juga disampaikan oleh Uchino, dkk., 1996 (dalam Kartika, dkk., 2011: 188) bahwa dukungan sosial yang diterima oleh seseorang dapat mengurangi dampak negatif dari *stressor* pada kesehatan fisik dan mental serta dapat meningkatkan resiliensi dan strategi *coping*.

Taylor, dkk., (2009: 555-556) menambahkan bahwa dukungan sosial sangat bermanfaat untuk mengatasi tekanan psikologis pada masa yang sulit dan menekan, seperti dukungan sosial sangat membantu mahasiswa dalam mengatasi *stressor* di lingkungan kampus. Pendapat tersebut juga sejalan dengan pendapat Morgan, Carder & Nael, 1997; dalam (Baron & Donn, 2005: 244) bahwa berhubungan dengan orang lain adalah sumber dari rasa nyaman ketika seseorang dalam keadaan yang tertekan. Selain itu dukungan sosial terutama dari keluarga dan teman sebaya yang konsisten memberikan pertahanan yang baik terhadap stres dalam kehidupan remaja (East, 1989; O'Brien, 1990; Gottlieb, 1991; Seiffge & Krenke, 1995; Youniss & Smollar, 1985; dalam Santrock, 2003: 568). Sisi lain dukungan sosial ini juga dapat meningkatkan kualitas kesehatan seseorang seperti yang disampaikan oleh Clark (1993) dalam Baron & Donn, 2005: 245) bahwa dengan menceritakan masalah kepada orang lain akan mengurangi perasaan-perasaan negatif dan juga mengurangi timbulnya masalah-masalah kesehatan.

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial ini bermanfaat sekali untuk meringankan beban seseorang, memberikan efek nyaman bagi seseorang dalam kondisi yang menekan, dapat mengurangi stres, menjadikan psikologis lebih baik dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang.

## 6. Dukungan Sosial dalam Prespektif Islam

Islam juga menjelaskan dimana dukungan sosial dalam konsep islam disebut dengan istilah *ta'awun*. *Ta'awun* berasal dari bahasa arab yang artinya tolong menolong, *ta'awun* dalam islam ini merupakan salah satu sikap terpuji dan merupakan kewajiban, mengingat bahwa manusia tidak dapat hidup sendiri sehingga membutuhkan bantuan orang lain. Batasan islam dalam *ta'awun* ini sangat jelas bahwa Allah sudah menjelaskan dalam firman-Nya tentang perintah untuk tolong menolong atau membantu sesama dalam hal kebaikan dan melarang manusia tolong menolong dalam hal keburukan. Sebagaimana yang dijelaskan dalam surat Al-Maidah ayat 2 yang berbunyi sebagai berikut (Departemen Agama RI, 2005: 106):

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لَا تَحِلُّوْا شَعْيِرَ اللّٰهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَٰٓئِدَ وَلَا ءَاۤمِيْنَ  
 الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَبْتِغُوْنَ فَضْلًا مِّنْ رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا ۗ وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوْا ۗ وَلَا تَجْرِمْنَكُمْ سَهْوًا  
 قَوْمٍ اَنْ صَدُّوْكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ اَنْ تَعْتَدُوْا ۗ وَتَعَاوَنُوْا عَلٰى الْبِرِّ وَالتَّقْوٰى ۗ وَلَا  
 تَعَاوَنُوْا عَلٰى الْاِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۗ وَاتَّقُوا اللّٰهَ ۗ اِنَّ اللّٰهَ شَدِيْدُ الْعِقَابِ ﴿٢﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syi'ar-syi'ar Allah, dan jangan melanggar kehormatan bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) binatang-binatang had-ya, dan binatang-binatang qalaa-id, dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitullah sedang mereka mencari kurnia dan keridhaan dari Tuhannya dan apabila kamu telah menyelesaikan ibadah haji, Maka bolehlah berburu. Dan janganlah sekali-kali kebencian (mu) kepada sesuatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat aniaya (kepada mereka). Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan ketakwaan, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan

*pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya” (Q.S. Al-Maidah:2).*

Ayat di atas menjelaskan bahwa memang dalam Islam diperintahkan untuk selalu memberikan pertolongan dalam hal kebaikan tanpa harus memandang agama, ras, kaya, miskin ataupun aspek lainnya. Sama halnya dengan pendapat House dan Khan (1985) dalam Iksan (2013: 55) tentang dukungan sosial, yaitu merupakan tindakan bersifat membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrumental dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi permasalahannya. Dari keempat aspek dukungan sosial tersebut dalam islam pun juga menyampaikan secara tersirat, yaitu :

### **1. Dukungan emosional**

Merupakan ungkapan empati, kasih sayang, perhatian dan saling mempedulikan antar individu. Sehingga membuat individu merasa dicintai, dipedulikan dan juga dikasihi, dalam islam juga menganjurkan untuk saling mengasihi antar sesamanya sebagaimana firman Allah SWT. dalam surat Al-Balad ayat 17 yang berbunyi (Departemen Agama RI, 2005: 594):

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالرَّحْمَةِ ۖ

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).

Ayat di atas menjelaskan bahwa islam menganjurkan umatnya untuk selalu bersabar dalam menghadapi masalah apapun dan saling mengasihi antara satu dengan yang lainnya.

## 2. Dukungan Penghargaan

Yaitu memberikan penghargaan yang positif dan penguatan pada pendapat, perasaan ataupun kondisi seseorang yang bertujuan untuk memberikan dorongan kepada seseorang. Hal tersebut dapat diwujudkan misalnya dengan selalu bertutur kata dengan sopan santun, memberikan pujian, menghargai setiap prestasi yang diraih dan sebagainya. Dalam islam sudah dijelaskan bahwa dalam kehidupan berinteraksi dengan orang lain haruslah menggunakan perkataan yang baik karena dengan berkata baik kepada sesama akan menghindarkan seseorang tersebut dari bahaya perselisihan, seperti dalam firman Allah SWT. Al-Isra' ayat 53 (Departemen Agama RI, 2005: 287):

وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ  
لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا

Artinya: “.....dan Katakanlah kepada hamha-hamba-Ku: "Hendaklah mereka mengucapkan Perkataan yang lebih baik (benar). Sesungguhnya syaitan itu menimbulkan perselisihan di antara mereka. Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia”.

## 3. Dukungan Instrumental

Yaitu dukungan instrumental yang berupa bantuan langsung, seperti; memberikan dukungan materi, jasa ataupun memberikan bantuan secara

langsung sesuai dengan ketika seseorang mengalami kesulitan ataupun masalah dalam kehidupan sosial. Pemberian bantuan materi maupun jasa kepada orang lain yang lebih membutuhkan dalam konsep islam juga menyebutnya dengan istilah *shadaqah* dan *zakat*. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Q.S. Al-Baqarah : 267 (Departemen Agama RI, 2005: 45):

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اَنْفِقُوْا مِنْ طَيِّبٰتِ مَا كَسَبْتُمْ وَمِمَّا اَخْرَجْنَا لَكُمْ مِنَ الْاَرْضِ ۗ وَلَا تَمِيْمُوْا الْخَبِيْثَ مِنْهُ تُنْفِقُوْنَ وَلَسْتُمْ بِاٰخِذِيْهِ اِلَّا اَنْ تُغْمِضُوْا فِيْهِ ۗ وَاَعْلَمُوْا اَنَّ اللّٰهَ غَنِيٌّ  
حَمِيْدٌ ﴿٢٦٧﴾

*Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, nafkahkanlah (di jalan Allah) sebagian dari hasil usahamu yang baik-baik dan sebagian dari apa yang Kami keluarkan dari bumi untuk kamu. dan janganlah kamu memilih yang buruk-buruk lalu kamu menafkahkan daripadanya, padahal kamu sendiri tidak mau mengambilnya melainkan dengan memincingkan mata terhadapnya. dan ketahuilah, bahwa Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji” (Q.S. al-Baqarah : 267).*

Adapun tujuan dari diberikannya *shadaqah* dan *zakat* ini adalah untuk memberikan pertolongan ataupun bantuan secara langsung seperti, orang yang susah dalam hal ekonomi, yang baru masuk islam, orang yang terlilit masalah hutang piutang, orang-orang yang berjihad di jalan Allah dan lain sebagainya. Sebagaimana firman Allah SWT. dalam Q. S. At-Taubah: 60 (Departemen Agama RI, 2005: 196):

اِنَّمَا الصَّدَقَتُ لِلْفُقَرَاءِ وَالْمَسْكِيْنَ وَالْعَمِلِيْنَ عَلَيَّهَا وَالْمُوَلَّفَةِ قُلُوْبِهِمْ وَفِي الرِّقَابِ  
وَالْغَرَمِيْنَ وَفِي سَبِيْلِ اللّٰهِ وَاَبْنِ السَّبِيْلِ فَرِيضَةً مِّنْ رَّبِّ اللّٰهِ وَاللّٰهُ عَلِيْمٌ حَكِيْمٌ ﴿٦٠﴾

Artinya: “*Sesungguhnya shadaqah (zakat) itu, hanyalah untuk orang-orang fakir, orang-orang miskin, pengurus-pengurus zakat, para mu'allaf yang dibujuk hatinya, untuk (memerdekakan) budak, orang-orang yang berhutang, untuk jalan Allah dan untuk mereka yuang sedang dalam perjalanan, sebagai suatu ketetapan yang diwajibkan Allah, dan Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana*” (Q. S. At-Taubah).

#### 4. Dukungan Informasi

Sedangkan dukungan sosial yang berupa dukungan informasi, hal ini ditunjukkan dengan cara memberikan saran, nasehat, pengarahan dan bahkan umpan balik. Dimana siswa akselerasi yang sedang menghadapi suatu tekanan maupun permasalahan mampu melakukan *problem solving* dengan baik. Sebagaimana terdapat dalam firman Allah SWT. surat Al-Ashr ayat 3 (Departemen Agama RI, 2005: 601):

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

Artinya: “*kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati kesabaran*” (Q.S. Al-Ashr: 3).

### C. HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES DI SEKOLAH

Stres di sekolah menurut Desmita (2012: 291) adalah ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik. Dan

dimensi sumber stres di sekolah pada siswa menurut Desmita (2009: 292) adalah adanya berbagai tuntutan sekolah yang timbul dari empat hal yaitu adanya; (1) *physical demands* (tuntutan fisik); keadaan iklim ruang kelas, temperatur yang tinggi (*temperature extremes*), pencahayaan dan penerangan (*lighting and illumination*), sarana dan prasarana penunjang pembelajaran, kebersihan dan kesehatan sekolah keamanan sekolah dan sebagainya. (2) *Task demands* (tuntutan tugas), ditunjukkan dengan adanya berbagai tugas-tugas pelajaran (*academic work*) yang menimbulkan perasaan tertekan pada siswa, seperti; *classwork*, dan *homework*), tuntutan kurikulum, menghadapi ujian atau ulangan. (3) *Role demands* (tuntutan peran), sekumpulan kewajiban yang diharapkan dan harus dipenuhi oleh siswa terkait dengan pemenuhan fungsi pendidikan di sekolah. Seperti; harapan memiliki nilai yang memuaskan, mempertahankan prestasi sekolah, memiliki keterampilan yang lebih. Dan (4) *Interpersonal demands* (tuntutan interpersonal), siswa harus mampu melakukan interaksi sosial atau menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.

Baron & Donn (2005) menjelaskan bahwa salah satu yang dapat menekan dampak negatif pada individu dari stres adalah dukungan sosial. Hal yang sama juga di sampaikan oleh Fausiah & Julianti (2005:14) bahwa sejumlah penelitian menemukan dua faktor utama yang membuat setiap individu berbeda dalam menerima efek negatif dari stres yaitu; adanya usaha dari individu tersebut untuk menghadapi (*coping*) terhadap situasi

yang menekan dan keberadaan serta kualitas individu yang dapat memberikan dukungan sosial. Beberapa studi juga menjelaskan bahwa sumber daya tertentu yang tampaknya mampu membantu siswa dalam mengatasi stres yaitu, dukungan sosial, keterampilan sosial, orientasi pemecahan masalah, dan kontrol pribadi. Karena pada dukungan sosial menurut Compas (1987) dalam (Matheny, dkk., 1993: 118) melaporkan bahwa ada bukti yang kuat untuk hubungan terbalik antara dukungan sosial dan tingkat simptomatologi psikologis atau fisik pada anak-anak dan remaja.

Dukungan sosial menurut Sarason & Pierce (dalam Baron & Donn, 2005: 244) merupakan sebuah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain (teman atau anggota keluarga). Sementara itu Cohen & Hoberman (dalam Isnawati, 2013: 3) menambahkan bahwa dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi seseorang. Tokoh lain juga menambahkan Cobb (dalam Smet, 1994: 136) bahwa dukungan sosial itu terdiri atas informasi yang mengantarkan seseorang pada keyakinan bahwa dirinya diurus dan disayangi. Menurut House dukungan sosial ini dapat diberikan melalui berbagai bentuk yaitu (dalam Smet, 1994: 136-137) : 1) dukungan emosional, merupakan ungkapan ekspresi empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu yang stres, 2) dukungan penghargaan, ditunjukkan dengan ucapan hormat (penghargaan) positif, 3) dukungan instrumental, merupakan bentuk bantuan langsung atau hal yang paling

dibutuhkan individu ketika stres, dan bentuk terakhirnya 4) dukungan informatif: memberikan nasehat, petunjuk-petunjuk, saran, atau umpan balik. Pemberian dukungan sosial ini dapat menjadikan individu merasa nyaman ketika dalam kondisi tekanan.

Begitupula yang dibutuhkan oleh siswa akselerasi yang mengalami stres di sekolah akibat dari banyaknya tekanan dari sekolah. Beban mereka akan menjadi lebih ringan jika mereka mendapatkan dukungan sosial dari orang terdekat seperti yang disampaikan oleh Johnson dan Johnson (1991) bahwa dukungan sosial didapatkan dari orang-orang penting yang dekat (*significant others*) bagi individu yang membutuhkan bantuan (dalam Iksan, 2013: 56). Orang-orang yang penting dan dekat diantaranya adalah keberadaan orang lain seperti; orangtua, sahabat, kerabat, guru teman, dan lainnya membuat individu merasa lebih mudah dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Menurut Rook dalam Smet (1994: 134) dukungan sosial berfungsi bagi individu dalam ikatan sosial, dan dapat menjadikan peningkatan kualitas dalam hubungannya.

Menurut Cannon, Pasch, Tschann, & Flores (dalam Rahardjo: 2008) individu yang mendapatkan banyak dukungan dari orang disekitarnya akan lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami depresi, serta lebih kecil pula kemungkinannya untuk terlibat dalam perilaku menyimpang, seperti mengonsumsi obat-obatan terlarang, minuman beralkohol, dan melakukan tindakan kriminal. Dengan adanya

dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan tersebut maka individu akan lebih sehat secara fisik dan psikisnya daripada individu yang tidak menerima dukungan sosial.

Hal ini juga dibuktikan dengan sejumlah penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa dukungan sosial ini benar-benar sangat berpengaruh pada kondisi yang sangat menekan individu. Dikutip dari penelitian Putri (2011) yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan Balai Besar Wilayah Sungai Pemali Juana Semarang” pada hasil penelitiannya menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan stres kerja dengan skor nilai  $r_{xy} = -0,530$  dengan  $p < 0,01$ . Ini berarti semakin besar dukungan sosial yang diberikan maka semakin rendah stres kerja yang muncul. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diberikan maka semakin tinggi stres kerja yang muncul.

Pada penelitian Puspitasari dkk. (2010) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya bermanfaat untuk mengurangi kecemasan menjelang UN pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Surakarta. Hal tersebut terlihat dari hasil analisisnya bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan kecemasan menghadapi Ujian Nasional ( $r = -0,208$  dan  $p < 0,05$ ). Ini berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh, kecemasan siswa rendah terhadap Ujian Nasional (UN). Dukungan sosial memberikan sumbangan yang efektif pada

kecemasan menghadapi UN dengan persentase 4,5% saja dan 95,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

Penelitian tersebut sejalan dengan pendapat Smet (1994:139) bahwa semakin tinggi dukungan sosial akan mengurangi berbagai dampak penyakit seperti; dapat meningkatkan kualitas kesehatan dengan mengurangi stres yang dialami oleh individu. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa jika dukungan sosial yang diperoleh oleh individu tinggi maka kemungkinan individu terkena penyakit maupun stres juga akan menurun dan begitupula sebaliknya jika dukungan sosial yang diperoleh individu rendah maka kecenderungan untuk terkena penyakit maupun mengalami stres juga kemungkinan dapat meningkat.

#### **D. HIPOTESIS**

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Ada Hubungan Negatif antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres di sekolah pada Siswa Akselerasi MAN Denanyar Jombang”.