

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Perceived Social Support*

1. Pengertian *Perceived Social Support*

Sarafino dan Smith (dalam Mumpuni, 2014) menyatakan bahwa *social support* bukan hanya mengacu kepada perilaku yang secara nyata dilakukan oleh seseorang, atau disebut *received support*, namun juga merujuk pada persepsi seseorang bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan selalu tersedia jika dibutuhkan atau disebut dengan *perceived support*.

Barrera, dkk (dalam Aprianti, 2012) mendefinisikan *perceived social support* sebagai keyakinan seseorang bahwa terdapat beberapa dukungan sosial yang tersedia ketika mereka membutuhkannya.

Wills dan Schinar (dalam Roth, 2004) mendefinisikan *perceived social support* sebagai dukungan yang diyakini akan tersedia bisa menjadi berbeda dengan apa yang benar-benar tersedia. Menurut Wills dan Schinar, yang membedakan antara *perceived* dan *received social support* yaitu suatu bantuan yang dianggap akan tersedia dibandingkan dengan suatu bantuan yang benar-benar tersedia.

Sarason (dalam Aprianti, 2012) mengemukakan bahwa ada dukungan sosial yang tersedia ketika dibutuhkan dan dukungan

tersebut diidentifikasi melalui sudut pandang subjektif dan dapat diukur.

Pierce, dkk (1997) mengatakan bahwa *perceived social support* sebagai informasi yang mengarahkan seseorang untuk percaya bahwa dirinya sedang dirawat dan dicintai, terhormat dan bernilai, serta milik orang-orang di sekitarnya dan menjadi tanggung jawab kelompoknya.

Taylor, dkk (dalam Aprianti, 2012) menjelaskan bahwa persepsi terhadap ketersediaan dukungan sosial sering kali lebih bermanfaat dibandingkan dengan dukungan sosial itu sendiri. Hal ini disebabkan terlalu banyaknya dukungan sosial yang sebenarnya tidak terlalu dibutuhkan dapat memperburuk stres.

Menurut Stokes (dalam Gulacti, 2010) menerangkan bahwa *Perceived social support* adalah adanya sumber dukungan ketika mereka membutuhkan, dan dapat diidentifikasi serta diukur dalam perspektif kualitatif subjektif, dan diketahui juga bahwa *perceived social support* mempengaruhi kesehatan mental. "Perbedaan individu dapat mempengaruhi persepsi seseorang tentang situasi ; persepsi orang akan berbeda dalam hal sejauh mana mereka merasa tidak didukung , tidak dirawat , dan kesepian dalam menanggapi keadaan sosial tertentu".

Menurut Sorias (dalam Gulacti, 2010) menyebutkan bahwa *Perceived social support* didefinisikan sebagai gambaran keseluruhan

pada seseorang terhadap jaringan sosial yang cukup atau tidak cukup mendukung. Dengan kata lain, "dukungan sosial yang dirasakan adalah nilai diri estimasi seseorang".

Menurut Bruggeman, dkk (dalam Yasien, dkk, 2013) menjelaskan bahwa *Perceived social support* adalah persepsi tentang tersedianya potensi dukungan ketika diperlukan dan tampaknya bahwa *perceived social support* yang berasal dari orang lain memiliki peran penting untuk subkomponen kualitas hidup termasuk kualitas fisik, psikologis, sosial dan lingkungan hidup.

Menurut Feuerstein (1986) menyebutkan bahwa *Perceived social support* melibatkan perasaan dan pemikiran tentang bagaimana membantu interaksi atau hubungan berada dalam jaringan sosialnya individu.

Menurut Hobfoll dan Vaux (dalam Lian, TT) menjelaskan bahwa *Perceived social support* mengacu pada persepsi seseorang tentang ketersediaan dukungan dari teman, keluarga, dan lain-lain. Hal ini juga menunjukkan sifat kompleks dari dukungan sosial termasuk keterkaitan hubungan dengan individu yang memberikan perilaku yang mendukung dan konteks lingkungan.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *perceived social support* merupakan persepsi seseorang terhadap ketersediaan dukungan sosial yang diterimanya ketika membutuhkan bantuan.

2. Dimensi *Perceived Social Support*

Dalam Papalia, dkk (dalam Aprianti, 2012) mengemukakan tiga dimensi dari *perceived social support*, yaitu :

a. Keluarga

Montgomery dan Cote (dalam Aprianti, 2012) menyatakan bahwa dukungan yang berasal dari keluarga merupakan faktor utama dalam penyesuaian diri di perguruan tinggi, baik bagi pelajar yang tinggal bersama orang tua ataupun yang tinggal terpisah dengan orang tuanya.

b. Teman

Hartup, dkk (dalam Aprianti, 2012) pertemanan atau persahabatan merupakan hal yang sangat penting bagi dewasa muda. Seseorang yang memiliki teman cenderung lebih sejahtera; karena dengan memiliki teman dapat membuat seseorang menganggap dirinya baik atau seseorang yang menganggap dirinya baik cenderung lebih mudah untuk menciptakan pertemanan.

c. *Significant Other* Atau Seseorang Yang Spesial

Dalam penelitian ini *significant others* dapat diinterpretasikan sebagai siapa saja yang dianggap berperan penting dalam kehidupan seseorang (dalam Aprianti, 2012).

Sedangkan menurut Taylor (dalam Mumpuni, 2014), *perceived social support* memiliki beberapa bentuk, yaitu :

1. *Tangible assistance* melibatkan ketersediaan material, seperti pelayanan, dukungan finansial, atau harta benda. Contohnya, hadiah makanan yang diterima setelah kematian seseorang dalam sebuah keluarga dapat diartikan bahwa keluarga yang berkumpul tidak perlu memasak untuk diri mereka dan kerabat yang datang disaat energi mereka sedang berada dalam tingkat yang rendah.
2. *Informational support*, yaitu dukungan dari keluarga atau teman mengenai situasi atau keadaan yang penuh tekanan. Sebuah informasi dapat membantu individu untuk dapat memahami situasi stres lebih baik dan menentukan strategi *coping* apa yang tepat digunakan dalam situasi tersebut. Contohnya, ketika seseorang akan menghadapi prosedur medis yang tidak menyenangkan, teman yang pernah mengalami kejadian yang sama akan memberikan informasi mengenai langkah-langkah apa yang ia tempuh, ketidaknyamanan yang akan terjadi, dan sebagainya.
3. *Emotional support*, saat berada dalam kondisi stres, terkadang menderita secara emosional dan mungkin dapat mengalami depresi, kesedihan, kecemasan dan keyakinan diri yang rendah. Teman-teman dan keluarga yang mendukung dapat memberikan *emotional support* dengan menenangkan orang tersebut bahwa ia

adalah seseorang yang berharga. Kehangatan dan perhatian dari orang lain dapat menurunkan tingkat stres dan memungkinkannya untuk menghadapi stres dengan keyakinan yang tinggi.

3. Fungsi *Perceived Social Support*

Beberapa penelitian yang dilakukan terkait *perceived social support* menjelaskan manfaat yang dirasakan oleh seseorang yang mempersepsikan bahwa ada orang terdekat yang memberikan perhatian kepadanya, mencintainya, bersedia memberikan bantuan jika dibutuhkan, serta menghargai dan menganggapnya bernilai (dalam Aprianti, 2012). Cohen dan Wills (dalam Aprianti, 2012) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *perceived social support* dapat membantu individu untuk mengatasi (*coping*) stres, baik secara langsung (*direct*) maupun tidak langsung (*indirect*). Efek tidak langsung (*indirect*) dari dukungan sosial disebut juga dengan model buffering (Rice, dalam Aprianti, 2012). Pada model ini *perceived social support* tidak melakukan aksi yang secara langsung dapat mengurai atau menghilangkan stres, melainkan hanya menjaga individu dari efek negatif stres. Di sisi lain, *perceived social support* juga dapat memberikan bantuan yang secara langsung dapat mengurangi stres atau membantu mencari jalan keluar untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh individu.

Menurut Taylor, dkk (dalam Aprianti, 2012) *perceived social support* terdiri beberapa jenis, yaitu *informational support*,

instrumental support, dan *emotional support*. Mereka menjelaskan bahwa *informational support* atau dukungan informasi terjadi ketika seseorang membantu orang lain untuk lebih memahami kejadian *stressfull* dan membantunya menemukan sumber dan strategi *coping* yang dibutuhkan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Dukungan instrumental meliputi pemberian bantuan yang berwujud seperti servis, bantuan secara finansial, dan bantuan lainnya. Terakhir adalah dukungan emosional yang meliputi pemberian kehangatan dan perhatian kepada orang lain dan meyakinkan orang tersebut bahwa dirinya pantas menjadi seseorang yang diperhatikan.

Menurut Wills dan Shinar, *perceived social support* atau *perceived support* adalah fungsi dukungan yang dipersepsikan selalu tersedia jika dibutuhkan. Cobb menyatakan bahwa fungsi dukungan dapat membantu seseorang mengatasi permasalahan dan perubahan. Selain itu ia juga menyatakan bahwa efek dari dukungan tersebut timbul dari informasi yang membuat seseorang percaya bahwa ia diperhatikan, dicintai, dihargai, dinilai dan dianggap sebagai bagian dari sebuah jaringan komunikasi. Jenis dukungan seperti ini dianggap mampu membantu seseorang dalam menghadapi stres, dan memungkinkan seseorang untuk menghadapi permasalahan hidup lainnya. Adanya persepsi dukungan ini terbukti memiliki signifikansi yang tinggi dalam kesehatan (dalam Mumpuni, 2014).

Lingkungan sosial seseorang memiliki pengaruh kuat dan dapat menjadi sumber daya tersendiri yang dapat dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan sosial sekaligus menurunkan *distress* sosial dan emosional yang dirasakan (Specht, dalam Dewayani, dkk, 2011). Solberg dan Villareal (dalam Dewayani, dkk, 2011) menemukan bahwa dukungan sosial dari orang lain dapat menjadi moderator stres yang erat kaitannya dengan penyesuaian diri personal, serta berpengaruh terhadap kesehatan mental. Dukungan sosial berperan langsung meminimalisasi stres dan efek negatifnya yang dirasakan oleh mahasiswa, yang ditunjukkan melalui menurunnya tingkat depresi dan kecemasan (Bell, LeRoy & Stephenson, dalam Dewayani, dkk, 2011). Young (dalam Dewayani, dkk, 2011) mengklasifikasikan dukungan sosial ke dalam dua bentuk, yaitu dukungan sosial yang diterima (*received support*) dan dukungan sosial yang dipersepsikan (*perceived support*). Taylor, Sherman, Kim, Takagi, dan Dunagan (dalam Dewayani, dkk, 2011) mengemukakan bahwa *perceived support* lebih menguntungkan daripada *received support*.

Dukungan sosial dikatakan sebagai sumber yang vital untuk kesejahteraan individu karena dapat membantu individu tersebut dalam mengatasi masalah dan stres yang dialaminya (Lazarus & Folkman, dalam Dewayani, dkk, 2011). Terdapat hasil penelitian yang menemukan bahwa dukungan sosial memiliki dampak langsung terhadap *distress*, khususnya dalam menghadapi stimulus *stressful*.

Young (dalam Dewayani, dkk, 2011) mengklasifikasikan dukungan sosial ke dalam dua bentuk, yaitu dukungan sosial yang diterima (*received social support*) dan dukungan sosial yang dipersepsikan (*perceived social support*). Dalam *received social support*, pengukuran dukungan sosial dilakukan berdasarkan bentuk dan/atau jumlah dukungan sosial yang sebenarnya diberikan oleh orang lain. Dalam *perceived social support*, pengukuran dukungan sosial dilakukan dengan menanyakan sejauh mana seseorang mempersepsikan atau percaya bahwa dirinya akan ditolong oleh orang lain (dalam Dewayani, dkk, 2011).

B. Strata 1 (S1)

Sarjana merupakan jenjang pendidikan Strata-1 atau biasa disingkat S1 dan lulusan program pendidikan vokasi S1 Terapan/Diploma 4 (D IV). Beban studi untuk meraih gelar Sarjana umumnya adalah 144 SKS (satuan kredit semester) dan secara normatif ditempuh selama 4 tahun (www.wikipedia.com diakses pada 25 Mei 2016).

Strata 1 adalah tingkat pendidikan yang memberikan gelar sarjana setelah empat sampai lima tahun masa pendidikan (www.kbbi.com diakses pada 21 Juli 2016).

Jadi S1 adalah pelajar yang sedang menempuh pendidikan tinggi dengan beban studi 144 sks dan umumnya ditempuh selama 4 tahun.

C. *Perceived Social Support* pada Lulusan Psikologi dengan Waktu 3,5 Tahun dan Predikat *Cumlaude* di UIN Sunan Ampel Surabaya

Sarason (dalam Aprianti, 2012) mengemukakan bahwa ada dukungan sosial yang tersedia ketika dibutuhkan dan dukungan tersebut diidentifikasi melalui sudut pandang subjektif dan dapat diukur.

Sedangkan S1 adalah pelajar yang sedang menempuh pendidikan tinggi dengan beban studi 144 sks dan ditempuh selama 4 tahun. *Cum Laude* (berasal dari Bahasa Latin yang berarti dengan pujian) adalah predikat yang diberikan pada ujian di perguruan tinggi dan *cum laude* memiliki IPK 3.40 - 3.59 (www.wikipedia.com diakses 22 Mei 2016). Sehingga jika mahasiswa S1 mampu menyelesaikan studinya dalam waktu 3,5 tahun dan mendapatkan predikat *cumlaude* maka akan menjadi sebuah prestasi dan pencapaian yang luar biasa.

Lulusan Psikologi yang mampu menyelesaikan studinya dalam 3,5 tahun dan memperoleh predikat *cumlaude* tentunya tidak hanya mengandalkan kecerdasan intelegensi dan kemampuan yang dimilikinya saja, namun dukungan sosial yang diterimanya juga sangat mempengaruhi selama proses penyelesaian studinya.

Perceived social support pada lulusan psikologi dapat dilihat dari bagaimana subjek mempersepsikan bantuan dan dukungan yang diterimanya baik itu dari keluarga, teman dan orang spesial ketika menjadi mahasiswa pada semester 7. Dengan adanya *perceived social support* tersebut, mahasiswa yang mengalami banyak tekanan dan stres saat

