

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Siswa

1. Pengertian Siswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, siswa adalah pelajar pada akademi. Menurut perspektif pedagogis, siswa adalah sejenis makhluk yang menghajatkan pendidikan, dalam arti siswa disebut makhluk "*homo educandum*". Siswa atau anak didik adalah sebagai komponen inti dalam kegiatan pendidikan, maka anak didik atau siswa sebagai komponen inti dalam kegiatan pendidikan, maka anak didik atau siswa sebagai pokok persoalan dalam interaksi edukatif.

Menurut Hamalik (2008) siswa adalah individu yang unik, mempunyai kesiapan dan kemampuan fisik, psikis, serta intelektual yang berbeda satu sama lainnya. Demikian pula hanya dalam proses pengaktifan perilaku dan proses belajar, setiap siswa mempunyai karakteristik yang berbeda satu sama lainnya. Demikian pula hanya dalam proses pengaktifan perilaku dan proses belajar, setiap siswa mempunyai karakteristik yang berbeda. Selain itu pada pengertian lain disebutkan bahwa siswa adalah anak atau remaja yang sedang belajar, sedang mengikuti atau menyesuaikan diri dengan segala aktifitas dan tuntutan yang dibuat oleh guru. Hal ini sependapat dengan pendapatnya Djamarah (2011) yang menyatakan bahwa murid adalah pribadi yang unik yang mempunyai potensi untuk berkembang.

Sukmadinata (2005) menyebutkan bahwa siswa adalah individu yang berbeda dalam proses perkembangan. Perkembangan merupakan perubahan yang bersifat progresif yaitu menuju ke tahap yang lebih tinggi, lebih besar, lebih baik dari seluruh aspek kepribadian. Proses perkembangan ini mengikuti beberapa prinsip : (a) berlangsung seumur hidup dan meliputi semua aspek, (b) tiap individu memiliki kecepatan dan kualitas perkembangan yang berbeda, (c) memiliki pola-pola yang beraturan, (d) berlangsung sedikit demi sedikit, (e) berlangsung dari kemampuan yang bersifat umum kepada yang khusus, (f) mengikuti fase-fase tertentu, (g) sampai batas tertentu dapat dipercepat atau diperlambat, (h) ada korelasi aspek-aspek perkembangan, (i) dalam aspek atau tahap tertentu ada perbedaan antara pria dan wanita.

Dalam ilmu psikologi, individu yang dapat dikatakan sebagai siswa ialah mereka yang termasuk dalam kategori anak sampai remaja. Masa anak menurut Hurlock (1980) dibedakan menjadi dua bagian, yaitu masa remaja awal yang berlangsung kira-kira dari umur 13 tahun sampai dengan 16/17 tahun, dan masa remaja akhir yang berlangsung dari umur 16/17 tahun sampai dengan 18 tahun, pada masa remaja awal inilah individu mulai memasuki tingkat sekolah menengah pertama, sedangkan pada masa remaja akhir individu sudah berada di sekolah menengah atas.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa yang dikatakan sebagai siswa ialah individu yang berada pada masa anak sampai remaja, yang sedang

mengikuti atau menyesuaikan diri dengan segala aktifitas dan tuntutan yang dibuat oleh sekolah.

2. Tugas Perkembangan Siswa SMA

Dilihat dari tahap perkembangannya, usia SMA berada pada tahap perkembangan masa remaja (13-18 tahun). Adapun tugas-tugas perkembangan pada masa remaja menurut Havigurst (dalam Hurlock 1990) yaitu:

- a. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
- b. Mencapai peran sosial pria dan wanita
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
- e. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang-orang dewasa lainnya.
- f. Mempersiapkan karir ekonomi
- g. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.
- h. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

Dalam Panduan Umum Pelayanan BK Berbasis Kompetensi (Pusat Kurikulum, 2002) diuraikan tugas-tugas perkembangan siswa SMA yakni :

- a. Mencapai kematangan dalam beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

- b. Mencapai kematangan dalam hubungan dengan teman sebaya, seta kematangan dalam peranannya sebagai pria atau wanita.]mencapai kematangan pertumbuhan jasmaniah yang sehat.
- c. Mengembangkan penguasaan ilmu, teknologi dan seni sesuai dengan program kurikulum dan persiapan karir atau melanjutkan pendidikan tinggi, seta berperan dalam kehidupan masyarakat yang lebih luas.
- d. Mencapai kematangan dalam pilihan karir.
- e. Mencapai kematangan gambaran dan sikap tentang kehidupan mandiri secara emosional, sosial, intelektual dan ekonomi.
- f. Mencapai kematangan gambaran dan sikap tentang kehidupan berkeluarga, bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.
- g. Mengembangkan kemampuan komunikasi sosial dan intelektual, seta apresiasi seni.
- h. Mencapai kematangan dalam sistem etika dan nilai.

Berdasarkan penjelasan diatas mengenai tugas-tugas perkembangan siswa SMA dapat disimpulkan bahwa siswa dituntut untuk mengembangkan penguasaan ilmu, teknologi maupun kemampuan seni guna mencapai kematangan baik dalam sikap mandiri secara emosional, sosial, intelektual dan ekonomi demi mempersiapkan masa kehidupan yang lebih baik dalam di masa depan.

B. Kepercayaan Diri

1. Pengertian kepercayaan diri

Menurut Hakim (2005), kepercayaan diri adalah suatu keyakinan individu terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya.

Menurut Angelis (2003), kepercayaan diri berawal dari tekad pada diri sendiri, untuk melakukan segalanya yang siswa inginkan dan butuhkan dalam hidup. Percaya diri terbina dari keyakinan diri sendiri, sehingga siswa mampu menghadapi tantangan hidup apapun dengan berbuat sesuatu.

Sedangkan Dariyo (2007), menyatakan percaya diri adalah kemampuan individu untuk dapat memahami dan meyakini seluruh potensinya agar dapat dipergunakan dalam menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungan hidupnya. Biasanya mereka memiliki sikap inisiatif, kreatif, dan optimis terhadap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan dirisendiri, berpikir positif, menganggap semua masalah pasti ada jalannya.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan individu terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya yang berawal dari tekad pada diri sendiri, untuk melakukan segalanya yang kita inginkan dan butuhkan dalam hidup. Memiliki sikap inisiatif, kreatif, dan

optimis terhadap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan dirisendiri, berpikir positif, menganggap semua masalah pasti ada jalannya.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Tasmara (2002) faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang adalah sebagai berikut:

a. Konsep diri

Konsep diri merupakan keseluruhan dari perasaan dan segala sesuatu yang diyakini. Konsep ini berarti seluruh gambaran, pandangan atau seluruh persepsi tentang siapakah diri sebenarnya (Tasmara, 2002). Selanjutnya Cooley (dalam Tasmara, 2002) mengatakan bahwa konsep bagaimana seseorang melihat diri sendiri didepan cermin. Berbagai tanggapan atas penilaian terhadap diri sendiri itulah konsep diri sebenarnya. Lebih lanjut (Brooks dalam Rahmad, 1998) mengatakan bahwa konsep diri adalah pandangan dan perasaan individu tentang diri sendiri baik yang bersifat fisiologis, psikologis, maupun sosial yang mempengaruhi individu dalam berinteraksi dengan individu yang lain. Individu yang memiliki konsep diri yang positif akan mampu tampil percaya diri, sebaliknya apabila individu memiliki konsep diri yang negatif maka ia akan cenderung sensitif terhadap pandangan orang lain serta kurang memiliki kepercayaan diri.

b. Harga diri

Harga diri adalah penilaian terhadap diri sendiri, sejauh mana perasaan terhadap dirinya sendiri, bagaimana penilaian terhadap orang lain, peran dan kesan apa yang ingin diciptakan atau dia harapkan dari orang lain. harga diri mempengaruhi kreativitasnya dan bahkan apakah ia akan menjadi pengikut atau pemimpin.

c. Rasa aman

As'ad (dalam Dewi, 2004) mengatakan bahwa rasa aman mempengaruhi masa depan seseorang, kebutuhan rasa aman sangat penting untuk dipenuhi oleh individu. Rasa aman pertama kali diperoleh individu dari rumah dan orang-orang disekitarnya. Dengan demikian, jika individu memiliki rasa aman didalam rumah, maka individu akan melangkah keluar dengan rasa percaya diri (Purnomo, 1990)

d. Orangtua

Orangtua mempunyai pengaruh yang kuat untuk membina dan menumbuhkan rasa percaya diri terhadap anak akan perkembangannya. Orangtua tidak hanya memiliki hubungan yang kuat dalam hubungan keluarga, tetapi juga sikap dan perilaku anak dalam mengembangkan kepercayaan diri di lingkungannya (Hurlock, 1990)

Menurut Lindenfield (dalam Zelvia, 2014) faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang adalah sebagai berikut:

a. Penampilan Fisik

Penampilan fisik membawa pengaruh pada harga diri seseorang. Orang yang puas dengan keadaan dan penampilan fisiknya pada umumnya mempunyai kepercayaan diri yang lebih tinggi daripada yang tidak. Orang yang berpenampilan menarik cenderung mengargai diri lebih tinggi daripada yang berpenampilan membosankan. Fisik merupakan bagian yang paling tampak dari kepribadian manusia dan menciptakan kesan awal bagi orang lain.

b. Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi vukup berpengaruh terhadap kehidupan seseorang. Status sosial ekonomi yang lebih baik akan memudahkan seseorang untuk mendapatkan fasilitas yang ada dalam masyarakat, seperti pendidikan, pelayanan kesehatan, pekerjaan dan lain-lain. Adanya kemudahan yang didapatkan tentu akan membuat seseorang lebih mempunyai nilai dan kemampuan dibandingkan seseorang yang berstatus ekonomi rendah.

b. Jenis Kelamin

Tingkat kepercayaan diri wanita lebih rendah dibandingkan dengan pria, ini disebabkan karena wanita mempunyai sumber-sumber kekuasaan lebih kecil dibandingkan dengan pria. Keluarga sebagai suatu kesatuan biososial yakni hubungan

alami antara ibu, ayah, dan anak dibentuk secara sosial, menempatkan peran anak perempuan hanya pada peran domestik belaka seperti mengurus dapur, menyapu, mencuci, dan lain-lain. Sedangkan pria ditempatkan pada peran yang lebih luas. Pemberian peran ini secara langsung ataupun tidak membentuk nilai-nilai sosial, dimana anak wanita berbeda dari anak laki-laki. Akibatnya anak perempuan seringkali canggung dan merasa kurang percaya diri bila diminta mengemban peran pria.

c. Tingkat Pendidikan

Pendidikan pada remaja begitu penting karena pendidikan membantu remaja untuk memahami dirinya sendiri. Adanya pemahaman terhadap diri sendiri akan membantu individu untuk beradaptasi di lingkungan. Keberhasilan dalam penyesuaian diri di lingkungan akan menambah rasa percaya diri individu, sebab individu tersebut tahu bagaimana harus bersikap dan bertingkah laku yang baik untuk dapat direruma lingkungannya.

d. Prestasi Belajar

Prestasi belajar turut mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang. Orang yang telah memiliki prestasi yang tinggi ataupun orang yang memiliki berprestasi tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi karena yakin akan kemampuan dan potensi yang dimilikinya.

Menurut Santrock (2003) Ada empat cara untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remajayaitu :

- a. Mengidentifikasi penyebab dari rendahnya rasa percaya diri
- b. Dukungan emosional dan penerimaan sosial
- c. Prestasi
- d. Mengatasi masalah

Menurut Hakim (2002), terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses sebagai berikut :

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri pada individu, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi konsep diri, harga diri, rasa aman dan keadaan fisik dan jenis

kelamin. Faktor eksternal meliputi pendidikan, prestasi belajar, pekerjaan, lingkungan, orangtua, dan pengalaman hidup.

3. Aspek-aspek kepercayaan diri

Menurut Angelis (2002) kepercayaan diri mencakup tiga aspek yaitu:

a. Aspek tingkah laku

Aspek ini adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas baik tugas yang paling rumit untuk meraih sesuatu.

Dalam kepercayaan diri terdapat ciri yang penting yaitu :

1. Keyakinan atas kemampuan sendiri untuk melakukan sendiri.
2. Keyakinan atas kemampuan menindaklanjuti masalah sendiri secara konsekuen.
3. Keyakinan atas kemampuan pribadi menanggulangi segala kendala
4. Keyakinan atas kemampuan untuk memperoleh dukungan

b. Aspek Emosi

Yaitu aspek kepercayaan diri yang berkenan dengan keyakinan dan kemampuan untuk menguasai segenap sisi-sisi emosi. Aspek ini memiliki ciri-ciri :

1. Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengungkapkan perasaan sendiri
2. Keyakinan terhadap kemampuan untuk mandiri dengan kehidupan orang lain dalam pergaulan positif dan penuh keyakinan.

3. Keyakinan terhadap kemampuan diri untuk memperoleh rasa sayang, pengertian dalam segala situasi, khususnya dalam menghadapi kesulitan.

c. Aspek spiritual

Yaitu aspek kepercayaan diri yang berupa keyakinan takdir dari tuhan semesta alam serta keyakinan bahwa memiliki tujuan positif. Termasuk juga keyakinan bahwa kehidupan yang kekal setelah mati. Aspek spiritual ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. Keyakinan bahwa semesta adalah suatu misteri yang terus berubah dan bahwa setiap perubahan dalam kesemestaan itu merupakan bagian dari suatu perubahan yang lebih besar lagi.
2. Keyakinan atas adanya kodrat alam, sehingga segala yang terjadi tidak lebih dari suatu kewajaran belaka.
3. Keyakinan pada diri sendiri dan adanya Tuhan Yang Maha Kuasa dan Maha Tinggi serta Maha Tahu atas ungkapan rohani kita kepada-Nya.

Menurut Lauster (dalam Ghufroon, 2011) aspek-aspek percaya diri adalah sebagai berikut:

1. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya yang mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
2. Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan, dan kemampuannya.

3. Objektif yaitu orang yang memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
4. Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
5. Rasional dan realistis terhadap suatu masalah, suatu hal, suatu kejadian dengan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri adalah : aspek tingkah laku, aspek emosional, dan aspek spiritual.

4. Ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri

Menurut Hakim (2002), mengatakan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri adalah:

- a. Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan sesuatu
- b. Memiliki potensi dan kemampuan yang memadai
- c. Mampu menetralsir ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi
- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi
- e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilan
- f. Memiliki kemampuan bersosialisasi
- g. Memiliki kecerdasan yang cukup
- h. Memiliki tingkat formal yang cukup
- i. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik

- j. Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan berbahasa asing
- k. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup
- l. Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya tetap tegar, sabar dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup

Menurut Fatimah (2006) beberapa ciri-ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional adalah sebagai berikut:

- a. Percaya akan kemampuan atau kompetensi diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan atau hormat dari orang lain
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformitas demi diterima oleh orang lain.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- d. Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosi stabil)
- e. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan seta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain)
- f. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.

- g. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Menurut Tasmara (2002), bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri dapat dilihat dari beberapa ciri kepribadian yang dimilikinya, diantaranya:

- a. Berani untuk menyatakan pendapat atau gagasan sendiri walaupun hal tersebut beresiko tinggi, misalnya menjadi orang yang tidak populer atau bahkan dikucilkan.
- b. Mampu menguasai emosinya. Individu yang percaya diri biasanya memiliki aturan sendiri yang menyebabkan ia tetap tenang dan mampu berfikir jernih walaupun dalam tekanan yang berat.
- c. Memiliki independensi yang sangat kuat tidak mudah terpengaruh oleh sikap orang lain, walaupun pihak lain mayoritas. Bagi individu yang percaya diri, kebenaran tidak selalu dicerminkan oleh orang banyak.

Selanjutnya Goldmen (dalam Tasmara, 2002) mengatakan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri antara lain:

- a. Memiliki sifat yang kuat untuk berprestasi, individu seperti ini biasanya sangat bergairah untuk meningkatkan standart keunggulan, menetapkan sasaran yang matang dan berani mengambil resiko yang diperhitungkan serta mencari informasi sebanyak-banyaknya guna mengurangi ketidakpastian dan mencari jalan keluar yang terbaik.

- b. Mempunyai komitmen yaitu setia kepada visi dan sasaran.
- c. Inisiatif dan optimisme yaitu mempunyai kekuatan berinisiatif, siap memanfaatkan peluang, mengejar sasaran lebih dari yang dipersyaratkan dan senang mengajak orang lain mengerjakan sesuatu yang tidak lajim dan bernuansa penuh tantangan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kepercayaan diri yaitu tidak memiliki keraguan dan perasaan rendah diri, tidak takut memulai suatu hubungan baru dengan orang lain, tidak suka mengkritik dan aktif dalam pergaulan dan pekerjaan, tidak mudah tersinggung, berani mengemukakan pendapat, berani bertindak, dapat mempercayai orang lain dan selalu optimis, percaya akan kemampuan atau kompetensi diri, tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformitas, berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri, punya pengendalian diri yang baik, memiliki *internal locus of control*, mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya, memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, berani untuk menyatakan pendapat atau gagasan sendiri walaupun hal tersebut beresiko tinggi, mampu menguasai emosinya, memiliki independensi yang sangat kuat tidak mudah terpengaruh oleh sikap orang lain, mempunyai komitmen, inisiatif dan optimisme.

Menurut Hakim (2002) ciri-ciri individu yang tidak memiliki kepercayaan diri adalah sebagai berikut :

- a. Pernah mengalami trauma
- b. Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah
- c. Sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang tidak memiliki kepercayaan diri adalah mudah cemas dan putus asa, memiliki kelemahan dari segi mental, fisik, sosial, atau ekonomi, cenderung tergantung pada orang lain, pernah mengalami trauma, sering bereaksi negatif, dan sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya.

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan, seseorang membutuhkan dukungan sosial. Ada beberapa tokoh yang memberikan definisi dukungan sosial. Menurut Dimatteo (1991), dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, keluarga, tetangga, rekan kerja dan orang lain.

Dukungan sosial merupakan hal yang sangat diperlukan oleh setiap orang di sepanjang masa hidupnya yang tidak lepas dari kehidupan bermasyarakat.

Dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan, maupun bantuan dalam bentuk lainnya yang diterimanya individu dari orang lain ataupun dari kelompok (Sarafino, 2002). Kehadiran orang lain secara fisik ternyata bisa

memengaruhi perilaku seseorang, yang dewasa ini lebih dikenal dengan teori *social facilitation* (Triplett, 1989).

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan dukungan sosial adalah kehadiran orang lain yang bisa memberikan kenyamanan fisik dan psikologis, perhatian, penghargaan, maupun bantuan dalam bentuk yang lainnya yang diterima individu dari orang lain ataupun dari kelompok.

2. Jenis-Jenis Dukungan Sosial

Kuntjoro (2002), mengemukakan adanya 6 komponen dukungan sosial yang disebut sebagai "*The social provision scale*", dimana masing- masing komponen dapat berdiri sendiri- sendiri, namun satu sama lain saling berhubungan. Adapun komponen- komponen tersebut adalah ;

1. Kerekatan emosional (*Emotional Attachment*)

Merupakan perasaan akan kedekatan emosional dan rasa aman. Jenis dukungan sosial semacam ini memungkinkan seseorang memperoleh kerekatan emosional sehingga menimbulkan rasa aman bagi yang menerima. Sumber dukungan sosial semacam ini yang paling sering dan umum adalah diperoleh dari pasangan hidup atau anggota keluarga atau teman dekat atau sanak saudara yang akrab dan memiliki hubungan yang harmonis.

2. Integrasi sosial (*social integrasion*)

Merupakan perasaan menjadi bagian dari keluarga, tempat seseorang berada dan tempat saling berbagi minat dan aktivitas. Jenis dukungan sosial semacam ini

memungkinkan seseorang untuk memperoleh perasaan memiliki suatu keluarga yang memungkinkannya untuk membagi minat, perhatian serta melakukan kegiatan yang sifatnya rekreatif atau secara bersamaan. Sumber dukungan semacam ini memungkinkan mendapat rasa aman, nyaman serta memiliki dan dimiliki dalam kelompok.

3. Adanya pengakuan (*Reassurance of Worth*)

Meliputi pengakuan akan kompetensi dan kemampuan seseorang dalam keluarga. Pada dukungan sosial jenis ini seseorang akan mendapat pengakuan atas kemampuan dan keahliannya serta mendapat penghargaan dari orang lain atau lembaga. Sumber dukungan semacam ini dapat berasal dari keluarga atau lembaga atau instansi atau perusahaan atau organisasi dimana seseorang bekerja.

4. Ketergantungan yang dapat diandalkan (*Reliable alliance*)

Meliputi kepastian atau jaminan bahwa seseorang dapat mengharapkan keluarga untuk membantu semua keadaan. Dalam dukungan sosial jenis ini, seseorang akan mendapatkan dukungan sosial berupa jaminan bahwa ada orang yang dapat diandalkan bantuannya ketika seseorang membutuhkan bantuan tersebut. Jenis dukungan sosial ini pada umumnya berasal dari keluarga.

5. Bimbingan (*Guidance*)

Dukungan sosial jenis ini adalah adanya hubungan kerja ataupun hubungan sosial yang dapat memungkinkan seseorang mendapat informasi, saran, atau nasehat

yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Jenis dukungan sosial ini bersumber dari guru, alim ulama, pamong dalam masyarakat, dan juga figur yang dituakan dalam keluarga.

6. Kesempatan untuk mengasuh (*Opportunity for Nurturance*)

Suatu aspek penting dalam hubungan interpersonal akan perasaan yang dibutuhkan oleh orang lain. Jenis dukungan sosial ini memungkinkan seseorang untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung padanya untuk memperoleh kesejahteraan. Sumber dukungan sosial ini adalah keturunan (anak- anaknya) dan pasangan hidup.

Menurut uraian diatas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis dukungan sosial meliputi perasaan akan kedekatan emosional dan rasa aman, perasaan menjadi bagian dari keluarga, pengakuan akan kompetensi dan kemampuan seseorang, kepastian atau jaminan bahwa seseorang dapat mengharapkan keluarga untuk membantu semua keadaan, mendapat informasi, saran, atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi, keturunan (anak- anaknya) dan pasangan hidup.

3. Faktor- faktor yang mempengaruhi dukungan sosial

Menurut pendapat dari Jhonson dan Jhonson (dalam Surbakti, 2010) mengemukakan dua faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, yaitu:

- a. Berdasarkan banyaknya kontak sosial

Dukungan sosial dilihat dari banyaknya kontak sosial yang dilakukan individu. Pengukuran dukungan sosial dalam hal ini dapat dilihat dari banyaknya terjadi kontak sosial dan interaksi hubungan dengan sesama saudara-saudaranya atau teman-teman, keanggotaan dalam suatu kegiatan keagamaan ataupun keanggotaan dalam organisasi yang bersifat formal maupun organisasi yang bersifat informal.

b. Berdasarkan keterdekatan hubungan

Dukungan sosial dalam hal ini didasarkan pada kualitas hubungan yang terjalin antara pemberi dan penerima dukungan, bukan berdasarkan kuantitas pertemuan. Sejauh mana jalinan hubungan antara pemberi dan penerima dukungan terjadi, sebesar apa kualitas dari hubungan tersebut, apakah hanya sekedar hubungan biasa, akrab atau sangat akrab. Semakin baik kualitas hubungan yang terjadi diantara pemberi dan penerima dukungan, maka akan semakin berdampak dan dapat membantu individu penerima dukungan untuk keluar dari persoalan yang tengah menimpa dirinya.

Menurut Stanley (2007), faktor- faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah sebagai berikut :

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 kenal 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 pasien pre operasi di dalamnya termasuk rasa ingin tahu, rasa aman, perasaan religius, tidak mungkin terpenuhi tanpa bantuan orang lain. Apalagi jika orang tersebut sedang menghadapi masalah baik ringan maupun berat, maka orang tersebut akan cenderung mencari dukungan sosial dari orang-orang sekitar sehingga dirinya merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai.

Sedangkan pendapat Kuntjoro (2002) menyatakan bahwa faktor-faktor dukungan sosial:

- a. Kedekatan emosional yang menimbulkan rasa aman
- b. Melakukan kegiatan rekreasi secara bersama-sama
- c. Saling berbagi informasi saran atau nasihat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi
- d. Adanya rasa memiliki dan kepedulian
- e. Mendapat pengakuan atas kemampuan dan keahliannya serta mendapat penghargaan dari orang lain.

Dari beberapa pendapat ahli, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor dukungan sosial yaitu banyaknya kontak sosial yang dilakukan individu, berdasarkan keterdekatan hubungan, kebutuhan fisik, kebutuhan sosial, kebutuhan psikis terutama dukungan sosial yang diberikan dalam keluarga, memberi dukungan nyata, memberi penghargaan terhadap perilaku positif sehingga individu tersebut dapat dihargai dan diterima, saling memberi informasi yang memberi pemecahan terhadap suatu masalah, serta adanya rasa memiliki dan kepedulian dan mendapat pengakuan atas kemampuan dan keahliannya serta mendapat penghargaan dari orang lain.

4. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Menurut Canava dan Dolan (dalam Ginting, 2014) mengemukakan beberapa aspek-aspek dukungan sosial, antara lain:

- a. Dukungan Emosional (*Emotional Support*) : dinyatakan dalam bentuk bantuan untuk memberikan kehangatan dan kasih sayang, memberikan perhatian, percaya terhadap individu serta pengungkapan simpati. Aspek ini melibatkan kekuatan jasmani dan keinginan untuk percaya pada orang lain tersebut mampu memberikan cinta dan kasih sayang kepadanya.
- b. Dukungan Penghargaan (*Esteem Support*) : House (dalam Devi, 2010) menyatakan bahwa, dukungan penghargaan dapat diberikan melalui penghargaan atau penilaian yang positif kepada individu serta melakukan perbandingan secara positif terhadap orang lain.

- c. Dukungan Instrumental (*Tangible or Instrumental Support*) : mencakup bantuan langsung, seperti memberikan pinjaman uang atau menolong dengan melakukan suatu pekerjaan guna menyelesaikan tugas-tugas individu. Aspek ini meliputi penyediaan sarana untuk mempermudah atau menolong orang lain sebagai contohnya adalah peralatan, perlengkapan dan sarana pendukung lain dan termasuk didalamnya memberikan peluang.
- d. Dukungan Informasi (*Informational Support*) : memberikan informasi, nasehat, sugesti ataupun umpan balik mengenai apa yang sebaiknya dilakukan oleh orang lain yang membutuhkan .
- e. Dukungan Jaringan Sosial (*Network Support*) : jenis dukungan ini diberikan dengan cara membuat kondisi agar seseorang menjadi bagian dari suatu kelompok yang memiliki persamaan minat dan aktivitas sosial. Dukungan jaringan sosial juga disebut sebagai dukungan persahabatan (*companionship support*) yang merupakan suatu interaksi sosial yang positif dengan orang lain, yang memungkinkan individu dapat menghabiskan waktu dengan individu lain dalam suatu aktifitas sosial yang meliputi umpan balik, perbandingan sosial dan afirmasi (persetujuan).

Ada tambahan teori dari House dkk mengenai aspek-aspek dukungan sosial ini, yaitu “Penilaian”. Aspek ini terdiri atas peranan dukungan sosial yang meliputi umpan balik, perbandingan sosial dan afirmasi (persetujuan)

Buunk (dalam Aisyah, 2010) menjelaskan bahwa komponen dalam dukungan sosial terbagi menjadi empat aspek, yaitu:

- a. *Emotional support*, dukungan yang berbentuk perhatian dan kepedulian, perasaan mencintai dan menyayangi yang diapresiasi.
- b. *Appraisal support*, dukungan yang berbentuk bantuan sosial yang berupa umpan balik tentang evaluasi terhadap segala waktu.
- c. *Information support*, dukungan yang bersifat memberi informasi tentang bagaimana cara menangani permasalahan.
- d. *Instrumental support*, dukungan yang berwujud bantuan konkrit dalam pemenuhan sarana.

Suhita (2005), berpendapat bahwa ada empat aspek dukungan sosial yaitu:

1. Emosional

Aspek ini melibatkan kekuatan jasmani dan keinginan untuk percaya pada orang lain sehingga individu yang bersangkutan menjadi yakin bahwa orang lain tersebut mampu memberikan cinta dan kasih sayang kepadanya.

2. Informatif

Aspek ini berupa pemberian informasi untuk mengatasi masalah pribadi. Aspek informatif ini terdiri dari pemberian nasehat, pengarahan, dan keterangan lain yang dibutuhkan oleh individu yang bersangkutan.

3. Aspek ini berupa pemberian informasi untuk mengatasi masalah pribadi. Aspek informatif ini terdiri dari pemberian nasehat, pengarahan, dan keterangan lain yang dibutuhkan oleh individu yang bersangkutan.

4. Penilaian

aspek ini terdiri atas dukungan peran sosial yang meliputi umpan balik, perbandingan sosial, dan afirmasi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial yaitu : dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan kelompok.

2. Ciri-Ciri Individu yang Mendapat Dukungan Sosial

Sarason (1983) mengatakan bahwa individu yang mampu memberikan dukungan sosial biasanya adalah individu yang memiliki sehat pribadi, mereka kelihatan optimis dalam menghadapi kejadian-kejadian dalam hidupnya serta mempunyai rasa percaya diri (*Self Esteem*) yang tinggi. Sedangkan individu yang rendah dukungan sosialnya, mereka kelihatan peragu cengeng dan selalu menyalahkan orang lain, dan mereka mudah sekali mengalami tekanan dan pesimistik.

Ditambah oleh Bowlby (dalam Sarason, (1983) bahwa individu yangn memiliki dukungan sosial adalah individu yang mepu penuh kedewasaan, mampu merasakan dan mengerti perasaan orang lain meskipun mereka mengalami tekanan dan masalah

besar mereka lebih mampu untuk bertahan dan mengatasi keputusan dan lebih cepat dalam pemecahan masalah yang dihadapi.

Selanjutnya Robert (dalam Sarason, 1983) membuat ciri-ciri individu yang memiliki dukungan sosial, yakni:

- a. Memiliki keinginan untuk memberikan bantuan emosional baik berupa perhatian dan kasih sayang kepada orang lain yang mengalami kesulitan.
- b. Memiliki keinginan untuk memberikan bantuan secara material kepada orang lain yang membutuhkan sesuai dengan kemampuan dirinya.
- c. Memiliki keinginan untuk memberikan sejumlah informasi atau data-data bagi orang lain untuk membantunya mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki dukungan sosial yaitu: sehat pribadi, optimis, percaya diri (*self esteem*), penuh kedewasaan, mampu merasakan dan mengerti perasaan orang lain, lebih mampu untuk bertahan dan mengatasi keputusan, lebih cepat dalam pemecahan masalah yang dihadapi, memiliki keinginan untuk memberikan bantuan emosional, material, dan informasi.

3. Sumber-Sumber Dukungan Sosial

Sumber dukungan sosial merupakan aspek yang penting untuk diketahui dan dipahami. Dukungan sosial yang diterima dari lingkungannya pada saat yang tepat dapat memberikan motivasi bagi individu tersebut, akibatnya individu tersebut dapat

lebih bersemangat dalam menjalani hidup karena dirinya merasa diperhatikan, didukung dan diakui keberadaannya.

Goetlieb (dalam Maslihah, 2011) menyatakan ada dua macam hubungan profesional yaitu bersumber dari orang-orang yang ahli di bidangnya, seperti konselor, psikiater, psikolog, dokter maupun pengacara, dan kedua yakni hubungan non profesional, yaitu bersumber dari orang-orang terdekat seperti teman dan keluarga.

Menurut Rook dan Dooley (dalam Kuntjoro, 2002) ada 2 sumber dukungan sosial yaitu sumber artifisial dan sumber natural.

a. Dukungan sosial artifisial

Dukungan sosial artifisial adalah dukungan sosial yang dirancang ke dalam kebutuhan primer seseorang, misalnya dukungan sosial akibat bencana alam melalui berbagai sumbangan social.

b. Dukungan sosial natural

Dukungan sosial yang natural diterima seseorang melalui interaksi sosial dalam kehidupannya secara spontan dengan orang- orang yang berada di sekitarnya, misalnya anggota keluarga (anak, isteri, suami dan kerabat), teman dekat atau relasi. Dukungan sosial ini bersifat non- formal.

Sumber dukungan sosial yang bersifat natural berbeda dengan sumber dukungan sosial yang bersifat artifisial dalam sejumlah hal. Perbedaan tersebut terletak dalam hal sebagai berikut: Keberadaan sumber dukungan sosial natural bersifat apa adanya tanpa dibuat-buat sehingga lebih mudah diperoleh dan bersifat spontan. Sumber dukungan sosial yang natural memiliki kesesuaian dengan norma yang berlaku tentang kapan sesuatu harus diberikan. Sumber dukungan sosial yang natural berakar dari hubungan yang telah berakar lama. Sumber dukungan sosial yang natural memiliki keragaman dalam penyampaian dukungan sosial, mulai dari pemberian barang-barang nyata hingga sekedar menemui seseorang dengan penyampaian salam. Sumber dukungan sosial yang natural terbebas dari beban dan label psikologis. Menurut Wangmuba (2009), sumber dukungan sosial yang natural terbebas dari beban dan label psikologis terbagi atas yaitu:

a. Dukungan sosial utama bersumber dari keluarga

Mereka adalah orang-orang terdekat yang mempunyai potensi sebagai sumber dukungan dan senantiasa bersedia untuk memberikan bantuan dan dukungannya ketika individu membutuhkan. Keluarga sebagai suatu sistem sosial, mempunyai fungsi-fungsi yang dapat menjadi sumber dukungan utama bagi individu, seperti membangkitkan persaan memiliki antara sesama anggota keluarga, memastikan persahabatan yang berkelanjutan dan memberikan rasa aman bagi anggota-anggotanya. Menurut Argyle (dalam Veiel & Baumann, 1992), bila individu dihadapkan pada suatu stresor maka hubungan intim yang muncul karena adanya

sistem keluarga dapat menghambat, mengurangi, bahkan mencegah timbulnya efek negatif stresor karena ikatan dalam keluarga dapat menimbulkan efek buffering (penangkal) terhadap dampak stresor. Munculnya efek ini dimungkinkan karena keluarga selalu siap dan bersedia untuk membantu individu ketika dibutuhkan serta hubungan antar anggota keluarga memunculkan perasaan dicintai dan mencintai. Intinya adalah bahwa anggota keluarga merupakan orang-orang yang penting dalam memberikan dukungan instrumental, emosional dan kebersamaan dalam menghadapi berbagai peristiwa menekan dalam kehidupan.

b. Dukungan sosial dapat bersumber dari sahabat atau teman.

Suatu studi yang dilakukan oleh Argyle&Furnham (dalam Veiel&Baumann,1992) menemukan tiga proses utama dimana sahabat atau teman dapat berperan dalam memberikan dukungan sosial. Proses yang pertama adalah membantu material atau instrumental. Stres yang dialami individu dapat dikurangi bila individu mendapatkan pertolongan untuk memecahkan masalahnya. Pertolongan ini dapat berupa informasi tentang cara mengatasi masalah atau pertolongan berupa uang. Proses kedua adalah dukungan emosional. Perasaan tertekan dapat dikurangi dengan membicarakannya dengan teman yang simpatik. Harga diri dapat meningkat, depresi dan kecemasan dapat dihilangkan dengan penerimaan yang tulus dari sahabat karib. Proses yang ketiga adalah integrasi sosial. Menjadi bagian dalam suatu aktivitas waktu luang yang kooperatif dan diterimanya seseorang dalam suatu kelompok sosial

dapat menghilangkan perasaan kesepian dan menghasilkan perasaan sejahtera serta memperkuat ikatan sosial.

c. Dukungan sosial dari masyarakat

Dukungan ini mewakili anggota masyarakat pada umumnya, yang dikenal dengan Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) dan dilakukan secara profesional sesuai dengan kompetensi yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Hal ini berkaitan dengan faktor- faktor yang mempengaruhi efektifitas dukungan sosial yaitu pemberi dukungan sosial. Dukungan yang diterima melalui sumber yang sama akan lebih mempunyai arti dan berkaitan dengan kesinambungan dukungan yang diberikan, yang akan mempengaruhi keakraban dan tingkat kepercayaan penerima dukungan. Proses yang terjadi dalam pemberian dan penerimaan dukungan itu dipengaruhi oleh kemampuan penerima dukungan untuk mempertahankan dukungan yang diperoleh. Para peneliti menemukan bahwa dukungan sosial ada kaitannya dengan pengaruh- pengaruh positif bagi seseorang yang mempunyai sumber- sumber personal yang kuat. Kesehatan fisik individu yang memiliki hubungan dekat dengan orang lain akan lebih cepat sembuh dibandingkan dengan individu yang terisolasi.

Senada dengan hal tersebut Golberger dan Bretznitz (dalam Natalia, 2010) menyatakan bahwa sumber dukungan sosial antara lain orangtua, saudara kandung, anak, kerabat, rekan kerja atau tetangga. Seseorang lebih suka mencurahkan segala ungkapan perasaannya pada seseorang yang ia pandang memiliki penerimaan yang

lebih besar terhadap dirinya apapun kondisi yang ia alami tanpa ada penolakan sekalipun negatif kenyataannya dan ia mampu menentramkan dirinya dengan memandang dirinya sebagai orang yang berharga.

Kahn & Antonouci (dalam Orford, 1992) membagi sumber-sumber dukungan sosial menjadi tiga kategori yaitu:

- a. Sumber dukungan sosial yang stabil sepanjang waktu perannya, yaitu yang selalu ada sepanjang hidupnya, yang menyertai dan mendukung individu tersebut. Misalnya keluarga dekat, pasangan suami/istri atau teman dekat.
- b. Sumber dukungan sosial yang berasal dari individu lain yang sedikit berperan dalam hidupnya dan cenderung berubah sesuai sepanjang waktu. Misalnya teman kerja, tetangga, sanak keluarga dan teman sepergaulan.
- c. Sumber dukungan sosial yang berasal dari individu yang sangat jarang memberi dukungan dan memiliki peran yang sangat cepat berubah. Sumber dukungan ini misalnya tenaga ahli/professional dan keluarga jauh dan sesama perkerja.

Menurut pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa sumber-sumber dukungan sosial bisa berasal dari siapa saja, baik itu dari bersumber dari profesional, non profesional, artifisial maupun sumber natural. Dukungan profesional disini yaitu bersumber dari orang-orang yang ahli di bidangnya, seperti konselor, psikiater, psikolog, dokter maupun pengacara. Hubungan non profesional, yaitu bersumber dari orang-orang terdekat seperti teman dan keluarga. Dukungan sosial artifisial adalah

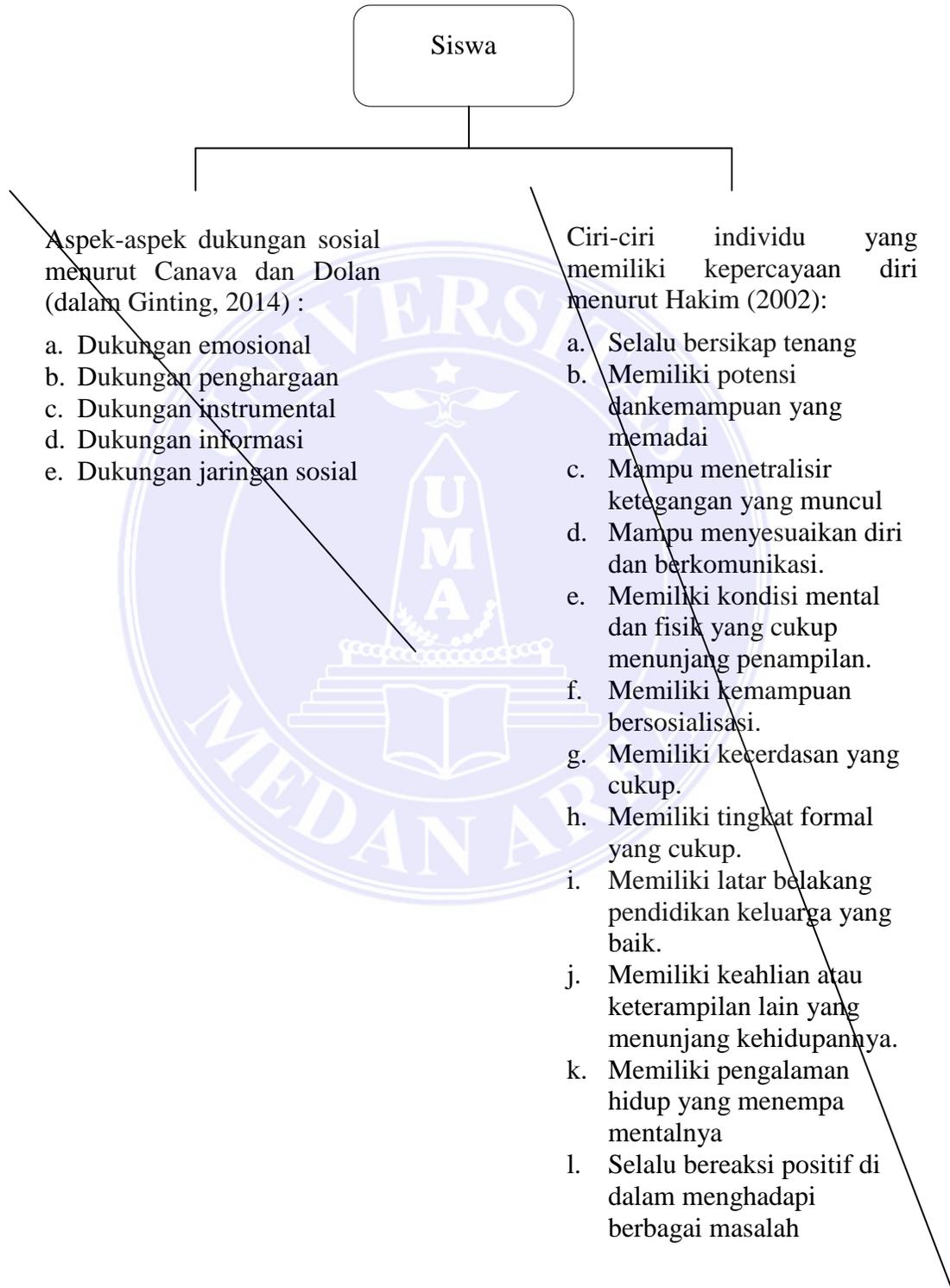
dukungan sosial yang dirancang ke dalam kebutuhan primer seseorang, misalnya dukungan sosial akibat bencana alam melalui berbagai sumbangan sosial. Dan dukungan sosial yang natural diterima seseorang melalui interaksi sosial dalam kehidupannya secara spontan dengan orang-orang yang berada di sekitarnya, misalnya anggota keluarga (anak, isteri, suami dan kerabat), teman dekat atau relasi. Dukungan sosial ini bersifat non-formal.

D. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri

Siswa merupakan peserta didik yang bertujuan untuk menuntut ilmu individu yang berada pada masa anak sampai remaja, yang sedang mengikuti atau menyesuaikan diri dengan segala aktifitas dan tuntutan yang dibuat oleh guru. Dalam melakukan tugas-tugasnya siswa diharapkan mampu dan memiliki kepercayaan diri agar mendapatkan nilai pendidikan yang baik.

Rook dalam Kumalasari & Ahyani (2012) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah. Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten.

E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Berdasarkan uraian yang diperoleh diatas, ada hubungan korelasi positif antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri”. Dengan asumsi semakin tinggi dukungan sosialnya maka akan semakin tinggi kepercayaan dirinya dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosialnya maka akan semakin rendah kepercayaan dirinya.

