

BAB 7 KONSEP DASAR DUKUNGAN SOSIAL

Dr. Yufi Aris Lestari, S.Kep.Ns., M.Kes

A. Pendahuluan

Dukungan sosial merujuk pada bantuan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu, seperti keluarga, teman, rekan kerja, atau komunitas. Bantuan ini bisa berupa dukungan emosional, seperti empati dan pengertian, maupun dukungan praktis, seperti bantuan finansial atau tenaga. Dukungan sosial memainkan peran penting dalam kehidupan sehari-hari karena mampu memberikan rasa aman dan kebermaknaan dalam hubungan interpersonal.

Dalam konteks kesehatan, dukungan sosial terbukti memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan individu. Individu yang merasa didukung cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, yang pada gilirannya dapat menurunkan risiko terkena penyakit kronis seperti hipertensi atau gangguan jantung. Selain itu, dukungan sosial juga membantu dalam proses penyembuhan, baik secara fisik maupun mental, karena individu merasa lebih termotivasi untuk menjaga kesehatan dan mengikuti pengobatan yang diperlukan.

Dukungan sosial juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental. Individu yang memiliki jaringan sosial yang kuat cenderung memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah. Ketika seseorang menghadapi masa-masa sulit, keberadaan orang lain yang peduli dapat menjadi sumber kekuatan dan harapan, sehingga mencegah perasaan kesepian yang dapat memperburuk kondisi psikologis.

Oleh karena itu, membangun dan memelihara hubungan sosial yang sehat sangat penting untuk menunjang kesehatan secara keseluruhan. Masyarakat dan institusi juga dapat berperan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung dan inklusif, di mana setiap individu merasa dihargai dan tidak sendirian. Dengan demikian, dukungan sosial bukan hanya kebutuhan individu, tetapi juga bagian dari strategi kesehatan masyarakat yang holistik dan berkelanjutan.

B. Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial telah didefinisikan oleh berbagai ahli dengan penekanan yang berbeda-beda sesuai dengan perspektif keilmuan mereka. Menurut Sarason et al (1983; Duhita, 2020), dukungan sosial adalah persepsi individu bahwa ia dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial yang memiliki tanggung jawab timbal balik. Sementara itu, House (1981; Wijayanti et al., 2020) mengklasifikasikan dukungan sosial ke dalam empat bentuk utama: dukungan emosional (seperti empati dan kasih sayang), dukungan instrumental (bantuan nyata dan langsung), dukungan informasional (nasihat atau bimbingan), dan dukungan penilaian (umpan balik positif yang membantu evaluasi diri).

Selanjutnya, Cobb (1976; Vienlentina, 2021) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah informasi yang diterima seseorang yang membuatnya percaya bahwa ia dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari suatu jaringan komunikasi dan kewajiban timbal balik. Definisi ini menekankan pentingnya komunikasi dan rasa keterhubungan dalam proses pemberian dukungan. Secara keseluruhan, para ahli

sepakat bahwa dukungan sosial tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga melibatkan aspek emosional dan kognitif yang berperan besar dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup dan menjaga keseimbangan mental serta fisik.

Dukungan sosial (social support) didefinisikan oleh Siregar (2010; Duhita, 2020) sebagai informasi verbal maupun non-verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini, orang yang merasa memperoleh dukungan sosial, secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran, atau kesan yang menyenangkan pada dirinya (Vienlencia, 2021)

Sarason (1983; Wijayanti et al., 2020) berpendapat bahwa dukungan sosial itu selalu mencakup dua hal yaitu :

1. Jumlah sumber dukungan sosial yang tersedia merupakan persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan saat individu membutuhkan bantuan (pendekatan berdasarkan kuantitas)
2. Tingkatan kepuasan akan dukungan sosial yang diterima berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi (pendekatan berdasarkan kualitas)

Sarafino (2013; Putri et al., 2023) berpendapat bahwa akan ada banyak efek dari dukungan sosial karena dukungan sosial secara positif dapat memulihkan kondisi fisik dan psikis seseorang, baik secara langsung maupun tidak langsung. Begitu pula yang diungkapkan Friedman (2013; Putri et al., 2023) bahwa dukungan sosial dianggap merupakan strategi koping penting untuk dimiliki keluarga saat mengalami stressor dan secara langsung memperkuat kesehatan mental individual dan keluarga. Begitu pula efek yang diberikan kepada pelaku pernikahan dini, sebagai individu yang rentan dengan kondisi terpuruk dikarenakan tugas-tugas dan tanggungan yang terlalu dini untuk dihadapi melihat usia mereka yang masih remaja. Tetapi pada kenyataannya masih banyak terjadi dikalangan masyarakat ketika anak sudah berkeluarga dukungan sosial keluarga malah semakin berkurang disebabkan oleh anggapan biar mereka terbiasa mandiri (M. D. Y. Santoso, 2021).

C. Dimensi Dukungan Sosial

Siregar (2010; Febriana & Masykur, 2022) mengemukakan empat dimensi atau aspek dukungan social keluarga, yaitu :

1. Dukungan emosional (emotional support)

Dukungan emosional merupakan salah satu bentuk utama dari dukungan sosial yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Menurut House (1981; Febriana & Masykur, 2022), dukungan emosional mencakup ekspresi empati, kasih sayang, kepercayaan, dan perhatian yang diberikan kepada seseorang, terutama saat individu tersebut mengalami tekanan atau kesulitan. Definisi serupa juga dikemukakan oleh Cutrona dan Russell (1990; Febriana & Masykur, 2022), yang menyatakan bahwa dukungan emosional adalah respons yang menyampaikan bahwa seseorang dicintai, dihargai, dan dipahami, serta merupakan bagian penting dari jaringan sosial yang peduli.

Indikator dukungan emosional dapat dilihat dari beberapa aspek, seperti adanya rasa diterima oleh orang lain, adanya seseorang yang dapat diajak berbagi perasaan, dan adanya empati serta kehangatan dalam interaksi sosial. Lazarus dan Folkman (1984; Febriana & Masykur, 2022) menambahkan bahwa dukungan emosional dapat diukur melalui sejauh mana seseorang merasa bahwa dirinya tidak sendirian dalam menghadapi masalah, serta sejauh mana ia merasa dimengerti dan didukung secara psikologis. Indikator-indikator ini mencerminkan kualitas hubungan interpersonal dan kontribusinya terhadap stabilitas emosi individu.

Bentuk dukungan emosional yang dikemukakan para ahli meliputi tindakan-tindakan seperti mendengarkan secara aktif, memberikan pelukan atau sentuhan yang menenangkan, memberikan kata-kata penyemangat, serta menunjukkan simpati atau kepedulian. Menurut Sarason et al (1983; Febriana & Masykur, 2022), dukungan emosional juga dapat muncul dalam bentuk kehadiran fisik saat dibutuhkan, meskipun tanpa kata-kata. Semua bentuk ini berfungsi untuk mengurangi rasa kesepian, meningkatkan harga diri, dan membantu individu mengelola stres secara lebih efektif.

2. Dukungan Penilaian (appraisal support)

Dukungan penilaian (appraisal support) adalah salah satu jenis dukungan sosial yang berperan dalam membantu individu menilai dan memahami situasi yang dihadapinya. Menurut House (1981; Febriana & Masykur, 2022), dukungan penilaian merupakan bentuk bantuan sosial yang diberikan melalui umpan balik, saran, atau perbandingan sosial yang membantu seseorang dalam mengevaluasi dirinya sendiri dan situasi yang sedang dihadapi. Dukungan ini penting karena dapat meningkatkan kepercayaan diri individu dan membantu mereka membuat keputusan yang lebih tepat dalam menyelesaikan masalah.

Indikator dari dukungan penilaian mencakup adanya umpan balik yang membangun dari orang lain, kejelasan dalam persepsi diri, dan peningkatan kemampuan dalam menilai situasi secara objektif. Menurut Taylor (2011; Febriana & Masykur, 2022), dukungan penilaian ditandai dengan tersedianya orang yang dapat memberikan perspektif objektif, dorongan untuk refleksi diri, serta saran atau masukan yang membantu individu dalam menyusun strategi penyelesaian masalah. Dengan demikian, indikator dukungan ini lebih menekankan pada proses kognitif dan pengambilan keputusan yang didasarkan pada informasi dari lingkungan sosial.

Bentuk dukungan penilaian dapat berupa nasihat yang realistis, masukan terhadap perilaku atau keputusan, serta perbandingan sosial yang bersifat membangun. Menurut Thoits (1986; Febriana & Masykur, 2022), orang-orang sering mencari dukungan penilaian dari individu yang mereka anggap lebih berpengalaman atau kompeten dalam suatu bidang, seperti mentor, guru, atau rekan kerja. Dalam praktiknya, dukungan penilaian bisa muncul dalam bentuk diskusi mendalam tentang suatu masalah, evaluasi bersama terhadap tindakan yang telah diambil, atau penguatan terhadap pilihan yang telah dibuat, sehingga individu merasa lebih yakin dan mantap dalam melangkah.

3. Dukungan Instrumental (instrumental support)

Dukungan instrumental adalah salah satu bentuk dukungan sosial yang berfokus pada bantuan nyata dan praktis yang diberikan kepada individu untuk memenuhi kebutuhan spesifik atau mengatasi kesulitan tertentu. Menurut House (1981; Febriana & Masykur, 2022), dukungan instrumental mencakup bantuan dalam bentuk barang, jasa, atau tindakan langsung yang membantu seseorang dalam menjalani kehidupannya. Dukungan ini bersifat konkret dan sering kali tampak dalam situasi di mana individu menghadapi hambatan fisik atau kebutuhan material yang mendesak.

Indikator dari dukungan instrumental meliputi adanya bantuan langsung yang diterima, seperti pertolongan dalam pekerjaan rumah, bantuan finansial, atau dukungan transportasi. Menurut Taylor (2011; Febriana & Masykur, 2022), indikator ini mencerminkan sejauh mana seseorang memiliki akses terhadap sumber daya praktis melalui hubungan sosialnya. Keberadaan individu atau kelompok yang siap membantu secara nyata dalam kondisi darurat atau dalam menjalankan aktivitas harian merupakan salah satu tanda kuat bahwa seseorang mendapatkan dukungan instrumental yang memadai.

Bentuk dukungan instrumental, sebagaimana dijelaskan oleh Sarason et al. (1983; Febriana & Masykur, 2022), mencakup berbagai tindakan seperti membantu membawa barang, meminjamkan uang, menyediakan makanan, atau mengantar ke fasilitas kesehatan. Bentuk dukungan ini juga dapat ditemukan dalam lingkungan kerja, seperti membantu menyelesaikan tugas atau memberikan akses terhadap peralatan dan sumber daya yang dibutuhkan. Dengan adanya dukungan instrumental, individu merasa lebih terbantu secara langsung dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi masalah, yang pada akhirnya dapat mengurangi beban stres dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Keluarga merupakan sumber pertolongan praktis dan konkret (Friedman, 1998; Febriana & Masykur, 2022). Mencakup bantuan langsung, seperti uang, barang, jasa dan lain sebagainya. Dukungan ini melibatkan bantuan langsung yang diwujudkan dalam bentuk bantuan material atau jasa yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah-masalah secara praktis. Contoh dukungan ini seperti pinjaman atau sumbangan uang dari orang lain, penyediaan layanan penitipan anak, penjagaan dan pengawasan rumah yang ditinggal pergi pemiliknya dan lain sebagainya yang merupakan bantuan nyata berupa materi atau jasa.

4. Dukungan Informatif (informational support)

Dukungan informatif adalah salah satu bentuk dukungan sosial yang diberikan dalam bentuk informasi, saran, atau arahan yang dapat membantu individu memahami suatu situasi atau membuat keputusan yang tepat. Menurut House (1981; Febriana & Masykur, 2022), dukungan informatif mencakup pemberian nasihat, petunjuk, atau pengetahuan yang relevan dengan permasalahan yang dihadapi seseorang. Dukungan ini sangat penting dalam membantu individu menilai berbagai pilihan dan mengembangkan strategi dalam menghadapi stres atau tantangan hidup.

Indikator dari dukungan informatif dapat dilihat dari sejauh mana individu menerima informasi yang berguna dan relevan, baik untuk mencegah

masalah maupun untuk mengatasi persoalan yang sedang dihadapi. Taylor (2011; Febriana & Masykur, 2022) menyebutkan bahwa dukungan informatif tercermin dalam adanya akses terhadap sumber pengetahuan, kualitas informasi yang diterima, serta kejelasan dan keakuratan saran yang diberikan. Ketika seseorang merasa lebih mampu memahami situasi dan memiliki panduan yang tepat untuk bertindak, itu menandakan bahwa dukungan informatif telah berfungsi dengan baik.

Bentuk dukungan informatif dapat berupa pemberian saran dari teman atau profesional, berbagi pengalaman pribadi yang serupa, atau menyediakan akses ke sumber-sumber informasi seperti buku, artikel, atau layanan konsultasi. Menurut Cutrona dan Suhr (1992; Febriana & Masykur, 2022), dukungan ini bisa diberikan melalui komunikasi langsung maupun tidak langsung, seperti melalui media digital atau forum online. Dalam konteks kesehatan, misalnya, dukungan informatif bisa berupa informasi tentang gejala penyakit, cara pengobatan, atau pilihan gaya hidup sehat, yang semuanya membantu individu membuat keputusan yang lebih terarah dan bijak.

Keluarga menurut Caplan (1976; Febriana & Masykur, 2022), berfungsi sebagai kolektor dan diseminator (penyebarkan informasi) tentang dunia. Hal ini mencakup pemberian nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran atau umpan balik

Bentuk dukungan sosial keluarga lainnya menurut Apriyani & Tarigan (2019; Wijaya & Saprowi, 2022) yaitu :

1. Dukungan instrumental yaitu dukungan jasmani atau bantuan nyata yang akan membantu memecahkan masalah seperti membantu kegiatan sehari-hari, keperluan dasar seperti makan, minum, pakaian dan ruang pendidikan.
2. Dukungan informasional yaitu jaringan komunikasi dan tanggung jawab bersama, termasuk di dalamnya memberikan solusi dari masalah, nasihat, pengarahan, saran, atau umpan balik.
3. Dukungan emosi yaitu refleksi kasih sayang yang membuat perasaan nyaman, merasa dicintai, bantuan dalam bentuk semangat, empati, rasa percaya dan perhatian.
4. Dukungan harga diri yaitu dukungan berupa penghargaan yang diberikan seseorang kepada orang lain sebagai manusia yang memiliki kesetaraan dalam pemenuhan hak-hak.
5. Dukungan dari kelompok sosial / lingkungan yaitu berupa ajakan untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan membangun relasi dengan orang lain.

D. Faktor Terbentuknya Dukungan Sosial

Proses terbentuknya dukungan sosial bermula dari interaksi sosial yang konsisten dan bermakna antara individu dengan lingkungan sosialnya, seperti keluarga, teman, rekan kerja, atau komunitas. Menurut Sarason et al. (1983), hubungan interpersonal yang kuat dan penuh kepercayaan menjadi dasar utama terbentuknya dukungan sosial. Hubungan ini biasanya berkembang melalui komunikasi yang terbuka, saling pengertian, serta adanya rasa saling peduli dan empati. Seiring waktu, interaksi yang positif ini membangun ikatan emosional yang

memungkinkan individu saling berbagi, membantu, dan memberikan dukungan dalam berbagai bentuk sesuai dengan kebutuhan (Santoso, 2021).

Selain itu, dukungan sosial juga terbentuk melalui norma dan budaya yang berlaku dalam kelompok sosial. Dalam masyarakat yang menekankan nilai-nilai kolektivisme, misalnya, individu cenderung lebih mudah untuk saling mendukung karena adanya rasa tanggung jawab bersama dan solidaritas. Proses ini diperkuat oleh pengalaman bersama, seperti menghadapi kesulitan atau merayakan keberhasilan, yang dapat mempererat hubungan sosial dan meningkatkan ketersediaan dukungan di masa depan. Dengan kata lain, dukungan sosial bukanlah sesuatu yang muncul secara instan, melainkan hasil dari proses timbal balik yang terbangun secara bertahap melalui relasi sosial yang sehat dan berkelanjutan (Santoso, 2021).

Myers (2002; Santoso, 2021) mengungkapkan bahwa ada beberapa faktor yang mendorong individu untuk memberikan dukungan sosial diantaranya :

1. Empati

Empati merupakan kemampuan seseorang untuk merasakan dan memahami perasaan, pikiran, serta perspektif orang lain tanpa harus mengalami secara langsung apa yang dialami oleh orang tersebut. Menurut Davis (1983), empati mencakup dua komponen utama: empati kognitif, yaitu kemampuan memahami keadaan mental orang lain, dan empati emosional, yaitu kemampuan untuk turut merasakan emosi orang lain. Dalam konteks dukungan sosial, empati menjadi landasan penting karena memungkinkan seseorang untuk merespons kebutuhan orang lain dengan cara yang tepat dan penuh kepedulian.

Sebagai faktor pembentuk dukungan sosial, empati berperan dalam menciptakan kedekatan emosional dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal. Ketika seseorang menunjukkan empati, ia lebih mampu memberikan dukungan yang relevan dan bermakna, baik itu berupa dukungan emosional, informatif, maupun instrumental. Menurut Eisenberg dan Miller (1987), individu yang memiliki tingkat empati tinggi cenderung lebih termotivasi untuk membantu orang lain, terutama dalam situasi penuh tekanan atau kesulitan. Empati mendorong terbentuknya rasa saling percaya, yang pada akhirnya memperkuat jaringan sosial dan memperbesar kemungkinan individu untuk menerima maupun memberikan dukungan sosial.

Selain itu, empati juga memfasilitasi komunikasi yang lebih terbuka dan sensitif terhadap kebutuhan emosional orang lain. Dalam interaksi sosial sehari-hari, empati memungkinkan individu untuk menangkap isyarat non-verbal, memahami konteks emosional, dan merespons dengan cara yang menenangkan atau menyemangati. Hal ini tidak hanya membantu membentuk hubungan sosial yang hangat dan saling mendukung, tetapi juga menciptakan lingkungan sosial yang inklusif dan peduli. Oleh karena itu, empati bukan hanya komponen emosional, melainkan juga keterampilan sosial yang esensial dalam membangun dan mempertahankan dukungan sosial yang efektif.

2. Norma dan nilai sosial

Norma dan nilai sosial merupakan seperangkat aturan dan pedoman perilaku yang dianut oleh masyarakat dan dijadikan dasar dalam berinteraksi sosial. Menurut Soekanto (2006), norma sosial adalah aturan yang berkembang dan berlaku dalam suatu kelompok sosial sebagai pedoman bertingkah laku, sedangkan nilai sosial adalah prinsip atau standar moral yang dianggap baik dan diidealkan oleh masyarakat. Dalam konteks dukungan sosial, norma dan nilai sosial menentukan sejauh mana masyarakat menganggap pentingnya saling membantu, peduli, dan bekerja sama dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

Sebagai faktor pembentuk dukungan sosial, norma dan nilai sosial berperan dalam menciptakan ekspektasi sosial terhadap perilaku tolong-menolong. Dalam masyarakat yang menjunjung tinggi nilai solidaritas, kekeluargaan, dan gotong royong, individu cenderung lebih terbuka dalam memberikan maupun menerima bantuan. Norma semacam ini mendorong munculnya dukungan sosial yang spontan dan tulus karena telah tertanam dalam sistem budaya. Misalnya, dalam budaya kolektivistik seperti di Indonesia, membantu sesama dianggap sebagai kewajiban moral dan sosial yang harus dijunjung tinggi.

Selain membentuk perilaku individu, norma dan nilai sosial juga menciptakan struktur sosial yang mendukung terbentuknya jaringan sosial yang kuat. Adanya norma yang mendorong keterlibatan dalam kegiatan sosial seperti arisan, kerja bakti, atau kegiatan keagamaan, turut memperkuat interaksi dan rasa kebersamaan antaranggota masyarakat. Hal ini secara tidak langsung meningkatkan potensi terbentuknya dukungan sosial di saat seseorang mengalami kesulitan. Dengan demikian, norma dan nilai sosial tidak hanya mengatur perilaku, tetapi juga menjadi landasan budaya yang mendukung terciptanya lingkungan sosial yang suportif dan penuh empati.

3. Pertukaran sosial

Pertukaran sosial adalah konsep dalam ilmu sosial yang menggambarkan interaksi antara individu berdasarkan prinsip timbal balik, di mana setiap pihak memberikan dan menerima sesuatu yang bernilai dalam hubungan sosial. Menurut teori pertukaran sosial yang dikemukakan oleh Blau (1964), hubungan sosial terbentuk karena adanya harapan akan imbalan atau balasan, baik bersifat materiil maupun emosional. Dalam konteks dukungan sosial, pertukaran sosial menjadi dasar bagi terbentuknya relasi yang saling menguntungkan dan memperkuat keterikatan antarindividu dalam suatu jaringan sosial.

Sebagai faktor pembentuk dukungan sosial, pertukaran sosial menjelaskan bahwa seseorang cenderung memberikan bantuan atau dukungan ketika merasa hubungan tersebut adil dan berpotensi memberikan manfaat di masa depan. Homans (1961) menyatakan bahwa dalam pertukaran sosial, individu akan mempertimbangkan nilai dari bantuan yang diberikan dan diterima. Misalnya, seseorang mungkin memberikan dukungan emosional dengan harapan akan menerima dukungan serupa saat mengalami kesulitan. Proses ini menciptakan sistem sosial yang saling bergantung, di

mana individu merasa termotivasi untuk saling membantu demi menjaga keharmonisan dan keberlanjutan hubungan sosial.

Pertukaran sosial juga menciptakan rasa saling percaya dan kepercayaan timbal balik, yang menjadi pondasi penting dalam membangun dukungan sosial yang konsisten. Ketika hubungan sosial didasarkan pada pengalaman pertukaran yang positif, individu akan lebih mungkin membuka diri, berbagi informasi, dan menunjukkan empati. Hal ini memperkuat keterikatan emosional dan memperbesar kemungkinan terbentuknya dukungan sosial dalam berbagai bentuk, seperti dukungan emosional, informatif, instrumental, atau penilaian. Oleh karena itu, pertukaran sosial tidak hanya memengaruhi motivasi individu untuk membantu, tetapi juga membentuk dinamika jangka panjang dalam jaringan sosial yang saling mendukung.

4. Dukungan yang diberikan (enacted support)

Dukungan yang diberikan, atau enacted support, adalah bentuk nyata dari dukungan sosial yang benar-benar dilakukan oleh seseorang kepada individu lain dalam situasi tertentu. Menurut Vaux (1988), enacted support merujuk pada tindakan langsung berupa bantuan, perhatian, atau respons sosial yang diberikan oleh orang lain saat individu mengalami kesulitan atau membutuhkan pertolongan. Berbeda dengan persepsi dukungan (perceived support), yang bersifat subjektif dan berdasarkan keyakinan bahwa bantuan tersedia, enacted support bersifat konkret dan dapat diamati secara langsung.

Sebagai faktor pembentuk dukungan sosial, enacted support menunjukkan bagaimana hubungan sosial berfungsi secara nyata dalam kehidupan sehari-hari. Ketika seseorang menerima tindakan dukungan seperti bantuan materi, pendampingan saat sakit, atau nasihat saat menghadapi masalah, ia merasakan manfaat langsung dari hubungan sosial tersebut. Menurut Cutrona dan Russell (1990), pengalaman menerima dukungan yang konsisten dan relevan dapat memperkuat kepercayaan individu terhadap jaringan sosialnya serta meningkatkan rasa keterhubungan dan keamanan emosional dalam hubungan tersebut.

Selain itu, enacted support juga memiliki dampak timbal balik terhadap pemberi dukungan. Memberikan bantuan kepada orang lain dapat meningkatkan harga diri, memperkuat ikatan sosial, dan menumbuhkan rasa empati. Dalam jangka panjang, tindakan dukungan yang nyata menciptakan siklus sosial yang positif, di mana individu merasa dihargai dan lebih terdorong untuk memberikan bantuan saat diperlukan. Oleh karena itu, enacted support tidak hanya mencerminkan fungsi praktis dari dukungan sosial, tetapi juga memperkuat struktur sosial melalui tindakan nyata yang mempererat hubungan antarindividu.

5. Dukungan yang dirasakan (perceived support)

Dukungan yang dirasakan, atau perceived support, adalah keyakinan atau persepsi individu bahwa bantuan dan perhatian dari orang lain tersedia saat dibutuhkan, meskipun bantuan tersebut belum tentu telah diberikan secara nyata. Menurut Sarason, Levine, dan Basham (1983), perceived support mengacu pada sejauh mana seseorang merasa bahwa ia dicintai, dihargai, dan memiliki jaringan sosial yang siap memberikan bantuan.

Dukungan ini bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, kepercayaan diri, serta kualitas hubungan interpersonal yang dimiliki.

Sebagai faktor pembentuk dukungan sosial, *perceived support* memainkan peran penting dalam memberikan rasa aman psikologis kepada individu. Keyakinan bahwa ada orang yang siap membantu dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan ketahanan mental, dan memberikan rasa kontrol terhadap situasi sulit. Cohen dan Wills (1985) menyatakan bahwa *perceived support* memiliki efek protektif terhadap kesehatan, bahkan lebih kuat daripada dukungan yang benar-benar diterima, karena persepsi positif terhadap jaringan sosial memberikan dampak psikologis yang menenangkan dan memotivasi individu untuk menghadapi tantangan hidup.

Selain itu, *perceived support* dapat memengaruhi bagaimana seseorang berinteraksi dalam jaringan sosialnya. Individu yang merasa didukung biasanya lebih terbuka, lebih percaya diri dalam menjalin hubungan, dan lebih proaktif dalam membina koneksi sosial. Hal ini pada akhirnya memperkuat kualitas hubungan dan meningkatkan kemungkinan terbentuknya dukungan nyata (*enacted support*) di masa mendatang. Oleh karena itu, meskipun bersifat non-fisik, dukungan yang dirasakan merupakan fondasi penting dalam membentuk sistem sosial yang saling peduli dan mendukung satu sama lain.

6. Jenis dukungan

Jenis dukungan sosial merujuk pada berbagai bentuk bantuan yang diberikan dalam hubungan sosial untuk memenuhi kebutuhan emosional, informatif, praktis, maupun evaluatif seseorang. Menurut House (1981), dukungan sosial dapat diklasifikasikan menjadi empat jenis utama: dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan penilaian. Keempat jenis ini memiliki peran yang berbeda, namun saling melengkapi dalam membantu individu mengatasi tekanan hidup dan menjaga kesejahteraan psikologis serta fisik. Pemahaman tentang jenis dukungan ini penting untuk melihat bagaimana dukungan sosial terbentuk dan berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai faktor pembentuk dukungan sosial, keberagaman jenis dukungan memungkinkan individu untuk merespons berbagai kebutuhan yang muncul dalam situasi yang berbeda. Misalnya, ketika seseorang mengalami kesedihan, dukungan emosional seperti empati dan perhatian lebih dibutuhkan; namun saat menghadapi masalah keuangan, dukungan instrumental seperti bantuan materi menjadi lebih relevan. Menurut Cutrona dan Suhr (1992), efektivitas dukungan sosial sangat bergantung pada kecocokan antara jenis dukungan yang diberikan dengan kebutuhan yang dirasakan individu. Oleh karena itu, keberadaan berbagai jenis dukungan mencerminkan fleksibilitas dan kedalaman dari hubungan sosial yang berkualitas.

Selain itu, jenis dukungan juga mencerminkan sejauh mana suatu jaringan sosial dapat memenuhi peran sosialnya secara menyeluruh. Individu yang memiliki akses terhadap berbagai jenis dukungan dari lingkungan sekitarnya, baik keluarga, teman, maupun komunitas, cenderung memiliki tingkat resiliensi dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Keragaman jenis dukungan ini menciptakan jaringan sosial yang kokoh dan adaptif, yang tidak

hanya mampu memberikan bantuan dalam situasi krisis, tetapi juga mendukung pertumbuhan pribadi dan sosial jangka panjang. Dengan demikian, jenis dukungan sosial menjadi elemen krusial dalam membentuk dan memelihara sistem dukungan sosial yang kuat dan berkelanjutan.

7. Lingkungan sosial

Lingkungan sosial adalah konteks atau latar sosial tempat individu berinteraksi dengan orang lain, termasuk keluarga, teman, tetangga, rekan kerja, dan komunitas. Menurut Bronfenbrenner (1979), lingkungan sosial merupakan bagian dari sistem ekologi yang memengaruhi perkembangan individu secara langsung melalui hubungan sosial yang terjadi dalam keseharian. Lingkungan ini mencakup norma, nilai, struktur sosial, serta pola interaksi yang membentuk pengalaman sosial seseorang. Dalam kaitannya dengan dukungan sosial, lingkungan sosial menyediakan dasar tempat terjadinya interaksi yang memungkinkan terbentuknya hubungan saling mendukung.

Sebagai faktor pembentuk dukungan sosial, lingkungan sosial memiliki peran penting dalam menciptakan kondisi yang memungkinkan terbentuknya jaringan relasi yang hangat dan suportif. Lingkungan yang terbuka, inklusif, dan penuh rasa kebersamaan cenderung lebih mudah membentuk dukungan sosial karena mendorong keterlibatan dan kepedulian antarindividu. Menurut Taylor (2011), individu yang tumbuh dan hidup dalam lingkungan sosial yang positif akan lebih mungkin mengembangkan hubungan yang saling percaya dan mampu memberikan serta menerima berbagai bentuk dukungan sosial, baik dalam bentuk emosional, instrumental, informatif, maupun penilaian.

Selain itu, lingkungan sosial juga memengaruhi persepsi dan penerimaan terhadap bantuan. Dalam masyarakat yang menghargai solidaritas dan gotong royong, misalnya, individu tidak hanya merasa nyaman menerima bantuan, tetapi juga terdorong untuk membantu orang lain. Lingkungan sosial yang sehat menciptakan norma dan budaya dukungan yang secara tidak langsung memperkuat ikatan antarindividu serta menciptakan rasa aman dan keterikatan sosial. Oleh karena itu, lingkungan sosial bukan hanya tempat berlangsungnya interaksi, tetapi juga menjadi fondasi utama dalam membentuk dan memelihara dukungan sosial yang berkelanjutan.

8. Kebutuhan fisik

Kebutuhan fisik adalah kebutuhan dasar yang berkaitan dengan kelangsungan hidup dan kesejahteraan tubuh seseorang, seperti makanan, air, tempat tinggal, kesehatan, dan keamanan. Menurut Abraham Maslow dalam teorinya tentang hierarki kebutuhan (1943), kebutuhan fisik atau kebutuhan fisiologis menempati tingkat paling dasar dan menjadi fondasi bagi kebutuhan lainnya, termasuk kebutuhan akan rasa aman dan sosial. Ketika kebutuhan fisik terpenuhi, individu memiliki energi dan kapasitas yang lebih besar untuk berinteraksi secara sosial dan membangun hubungan yang mendukung.

Sebagai faktor pembentuk dukungan sosial, kebutuhan fisik menjadi pemicu terbentuknya interaksi sosial yang mendalam, terutama ketika seseorang berada dalam kondisi rentan atau membutuhkan bantuan. Misalnya, saat seseorang jatuh sakit atau kehilangan pekerjaan, ia akan

membutuhkan bantuan orang lain untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti makanan, perawatan medis, atau tempat tinggal sementara. Dalam situasi tersebut, individu cenderung mencari atau menerima dukungan dari lingkungan sosialnya, dan hubungan yang terbentuk dari pengalaman tersebut dapat berkembang menjadi jaringan dukungan sosial yang kuat. Oleh karena itu, kebutuhan fisik secara langsung mendorong terbentuknya relasi sosial berbasis bantuan dan kepedulian.

Selain memicu terbentuknya interaksi, pemenuhan kebutuhan fisik melalui dukungan sosial juga memperkuat hubungan interpersonal. Ketika individu menerima bantuan untuk memenuhi kebutuhan dasar, seperti pertolongan saat sakit atau bantuan logistik dalam keadaan darurat, mereka merasakan keterhubungan yang lebih besar dengan orang yang membantu. Rasa syukur dan timbal balik yang muncul dari pengalaman tersebut dapat menciptakan ikatan emosional yang mendalam dan membentuk dasar dari dukungan sosial yang berkelanjutan. Dengan demikian, kebutuhan fisik tidak hanya penting untuk kesehatan individu, tetapi juga menjadi landasan dalam proses terbentuknya jaringan sosial yang suportif.

9. Kondisi sosial ekonomi keluarga

Kondisi sosial ekonomi keluarga mengacu pada tingkat kesejahteraan keluarga yang mencakup pendapatan, pendidikan, pekerjaan, serta akses terhadap sumber daya dan layanan sosial. Menurut McLoyd (1998), status sosial ekonomi yang tinggi biasanya dikaitkan dengan ketersediaan sumber daya yang lebih besar, baik dalam bentuk material maupun non-material, yang dapat digunakan untuk mendukung anggota keluarga. Sebaliknya, kondisi sosial ekonomi yang rendah seringkali membatasi kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan dasar dan memberikan dukungan yang memadai kepada anggotanya. Faktor ini berperan penting dalam menentukan sejauh mana keluarga dapat menjadi sumber dukungan sosial yang stabil dan berkelanjutan.

Sebagai faktor pembentuk dukungan sosial, kondisi sosial ekonomi keluarga memengaruhi kualitas dan kuantitas dukungan yang dapat diberikan. Keluarga dengan kondisi ekonomi yang baik cenderung memiliki akses lebih besar terhadap fasilitas kesehatan, pendidikan, dan jaringan sosial yang luas, yang semuanya dapat menjadi sumber dukungan bagi anggota keluarga. Menurut Conger dan Elder (1994), keluarga dengan stabilitas ekonomi juga lebih mampu menciptakan lingkungan emosional yang positif, di mana anggota keluarga merasa aman dan dihargai, sehingga mendorong terbentuknya dukungan emosional dan psikologis yang kuat. Sebaliknya, tekanan ekonomi yang tinggi dapat menurunkan kualitas hubungan dalam keluarga dan mengurangi kapasitas untuk memberikan dukungan yang efektif.

Selain memengaruhi dukungan dalam lingkup keluarga inti, kondisi sosial ekonomi juga berdampak pada hubungan sosial di luar keluarga. Keluarga dengan kondisi sosial ekonomi yang lebih baik seringkali memiliki lebih banyak kesempatan untuk terlibat dalam kegiatan sosial, komunitas, dan organisasi, yang memperluas jaringan sosial mereka dan meningkatkan potensi terbentuknya dukungan dari luar. Dengan demikian, kondisi sosial ekonomi keluarga bukan hanya mencerminkan kesejahteraan materi, tetapi

juga menjadi landasan penting dalam membentuk struktur sosial yang mendukung kebutuhan emosional, fisik, dan sosial setiap anggotanya.

E. Cakupan Dukungan Sosial

Cakupan dukungan sosial mengacu pada jenis-jenis bantuan dan dukungan yang tersedia bagi seseorang dari lingkungan sosialnya, baik itu keluarga, teman, atau komunitas. Dukungan sosial ini bisa berupa dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penilaian (Saranson, 2009; Saputro & Sugiarti, 2021). Jenis-jenis Cakupan Dukungan Sosial diantaranya adalah :

1. Dukungan Emosional

Dukungan emosional adalah salah satu bentuk utama dari dukungan sosial yang berfokus pada pemberian perhatian, empati, kasih sayang, dan pengertian kepada individu yang sedang mengalami tekanan atau kesulitan. Menurut Cobb (1976), dukungan emosional menciptakan persepsi bahwa individu dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari suatu jaringan sosial yang peduli. Dukungan ini tidak selalu berbentuk fisik, tetapi lebih pada hubungan interpersonal yang hangat dan responsif yang mampu memberikan rasa nyaman dan aman secara psikologis.

Secara deskriptif, dukungan emosional melibatkan keterlibatan emosional yang mendalam antara pemberi dan penerima dukungan, di mana pemberi dukungan menunjukkan empati, mendengarkan secara aktif, serta memberikan validasi terhadap perasaan dan pengalaman individu yang sedang mengalami stres. Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa dukungan emosional memainkan peran penting dalam proses koping terhadap stres, karena membantu individu merasa tidak sendirian dan mampu mengelola tekanan dengan lebih baik. Hubungan yang dilandasi oleh dukungan emosional cenderung meningkatkan ketahanan psikologis, kepercayaan diri, dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Bentuk dukungan emosional dapat berupa pelukan, kata-kata yang menenangkan, dorongan semangat, kehadiran fisik saat dibutuhkan, atau sekadar menjadi pendengar yang baik. Misalnya, seorang teman yang mendampingi dan mendengarkan curahan hati setelah kehilangan anggota keluarga, atau pasangan yang memberikan pelukan hangat saat pasangan lainnya merasa cemas, merupakan contoh nyata dari dukungan emosional. Bentuk-bentuk ini menciptakan rasa keterhubungan emosional yang kuat dan menjadi fondasi penting dalam jaringan sosial yang sehat dan suportif.

2. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental adalah salah satu bentuk dukungan sosial yang berupa bantuan nyata atau langsung yang diberikan kepada individu untuk membantu menyelesaikan permasalahan praktis dalam kehidupan sehari-hari. Menurut House (1981), dukungan instrumental mencakup tindakan-tindakan konkrit seperti bantuan finansial, pertolongan dalam pekerjaan rumah tangga, atau penyediaan transportasi. Dukungan ini berbeda dari dukungan emosional karena lebih berfokus pada pemenuhan kebutuhan fisik dan praktis, bukan kebutuhan psikologis atau emosional.

Secara deskriptif, dukungan instrumental sering kali menjadi bentuk bantuan yang paling terlihat dalam interaksi sosial, terutama saat seseorang

menghadapi kondisi darurat atau beban tugas yang berat. Menurut Sarason dan Sarason (1985), jenis dukungan ini sangat penting dalam situasi di mana individu mengalami keterbatasan sumber daya atau kemampuan untuk menyelesaikan masalah secara mandiri. Dukungan instrumental dapat diberikan oleh keluarga, teman, tetangga, atau lembaga sosial, dan biasanya sangat membantu dalam mengurangi tekanan hidup yang berkaitan dengan beban fisik atau finansial.

Bentuk dukungan instrumental dapat berupa memberikan uang atau barang kebutuhan pokok, membantu seseorang berpindah rumah, mengantar ke rumah sakit, menyediakan makanan saat sakit, atau bahkan membantu menjaga anak ketika orang tua harus bekerja. Contoh lainnya adalah ketika seorang teman membantu mengerjakan tugas atau proyek, atau seorang tetangga membantu memperbaiki peralatan rumah tangga yang rusak. Dukungan jenis ini tidak hanya memberikan solusi praktis, tetapi juga menciptakan rasa aman dan dihargai, yang memperkuat ikatan sosial antar individu.

3. Dukungan Informasional

Dukungan informasional dalam bidang kesehatan adalah bentuk dukungan sosial yang berupa penyampaian informasi, edukasi, atau saran terkait kondisi medis, perawatan, pencegahan penyakit, atau pengelolaan kesehatan secara umum. Menurut House (1981), dukungan ini bertujuan membantu individu memahami kondisi kesehatannya, membuat keputusan medis yang tepat, serta menjalani gaya hidup sehat. Dalam konteks kesehatan, dukungan informasional menjadi sangat penting karena banyak individu merasa cemas atau tidak memiliki cukup pengetahuan saat menghadapi situasi medis tertentu.

Secara deskriptif, dukungan informasional dalam bidang kesehatan dapat diberikan oleh tenaga medis seperti dokter, perawat, psikolog, maupun oleh orang-orang terdekat seperti keluarga atau teman yang memiliki pengetahuan terkait. Bentuk dukungan ini membantu pasien memahami diagnosis, prosedur pengobatan, efek samping obat, serta cara menjaga kondisi fisik dan mental. Lazarus dan Folkman (1984) menekankan bahwa dukungan informasional dapat meningkatkan kemampuan coping pasien, karena informasi yang jelas dan akurat mengurangi ketidakpastian, meningkatkan rasa kontrol, dan menurunkan tingkat kecemasan.

Contoh dukungan informasional dalam bidang kesehatan meliputi seorang dokter yang menjelaskan secara rinci tentang penyakit dan pilihan pengobatannya, seorang perawat yang mengajarkan cara menggunakan alat medis di rumah, atau teman yang berbagi pengalaman tentang menjalani terapi. Selain itu, dukungan juga bisa datang melalui media, seperti brosur kesehatan, situs web tepercaya, grup diskusi pasien, atau seminar edukatif. Dukungan ini bukan hanya membantu pasien secara praktis, tetapi juga memperkuat keterlibatan mereka dalam proses perawatan dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

4. Dukungan Penilaian (Appraisal Support)

Dukungan penilaian (appraisal support) dalam bidang kesehatan adalah bentuk dukungan sosial yang membantu individu mengevaluasi situasi

kesehatan yang dihadapinya, memahami kondisi dirinya secara objektif, serta menilai kemampuan atau pilihan yang dimilikinya dalam mengambil keputusan. Menurut House (1981), dukungan penilaian mencakup umpan balik, dorongan refleksi diri, dan pandangan dari orang lain yang dapat memperjelas persepsi individu terhadap masalah kesehatan yang dihadapi. Dukungan ini sangat penting dalam membantu seseorang merasa yakin terhadap langkah yang akan diambil, terutama dalam situasi medis yang kompleks atau penuh ketidakpastian.

Secara deskriptif, dukungan penilaian memainkan peran penting dalam pengambilan keputusan kesehatan yang efektif. Melalui diskusi atau masukan dari orang lain baik profesional kesehatan, keluarga, atau teman—individu dapat meninjau kembali pilihan pengobatan, memahami risiko dan manfaat, serta mengevaluasi kemampuan dirinya untuk menjalani perawatan tertentu. Dukungan ini tidak memberikan solusi langsung, melainkan membantu individu menilai situasi dengan lebih jernih dan realistis. Hal ini, menurut Cutrona dan Russell (1990), meningkatkan rasa percaya diri dan kontrol, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis pasien.

Bentuk dukungan penilaian dalam bidang kesehatan bisa berupa seorang dokter yang membantu pasien mempertimbangkan berbagai opsi pengobatan berdasarkan kondisi dan gaya hidupnya, seorang teman yang menjadi tempat berdiskusi sebelum mengambil keputusan medis besar, atau kelompok pendukung pasien yang berbagi pengalaman serupa sebagai bahan pertimbangan. Dukungan ini juga dapat berbentuk umpan balik mengenai pola hidup yang dijalani seperti komentar positif terhadap kemajuan diet atau olahraga yang memperkuat persepsi diri pasien dalam menjaga kesehatannya. Dengan demikian, dukungan penilaian tidak hanya membantu dalam pengambilan keputusan, tetapi juga memperkuat motivasi individu untuk terlibat aktif dalam pengelolaan kesehatannya

5. Dukungan Komunitas (Companionship Support)

Dukungan komunitas (companionship support) dalam bidang kesehatan adalah bentuk dukungan sosial yang berupa keterlibatan dalam kegiatan bersama yang menyenangkan atau bermakna, yang membantu individu merasa diterima, dihargai, dan tidak sendiri dalam menghadapi masalah kesehatannya. Menurut Cutrona dan Russell (1990), dukungan ini menciptakan rasa memiliki dan keterikatan sosial melalui kehadiran orang lain dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam bentuk partisipasi sosial yang mengurangi perasaan isolasi dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Dalam konteks kesehatan, dukungan komunitas menjadi penting karena pengalaman sakit atau pemulihan sering kali menimbulkan rasa sepi dan terasing.

Secara deskriptif, dukungan komunitas berbeda dari bentuk dukungan lain karena tidak selalu melibatkan pertolongan langsung atau informasi medis, melainkan menciptakan pengalaman sosial positif yang memberi kekuatan emosional secara tidak langsung. Kegiatan seperti berjalan bersama, menghadiri kelompok senam, atau mengikuti pertemuan komunitas dapat menjadi media untuk mempererat koneksi sosial dan memperbaiki suasana hati individu yang sedang menghadapi tantangan kesehatan. Menurut Cohen

dan Wills (1985), keterlibatan sosial yang positif dapat menurunkan stres dan meningkatkan daya tahan tubuh melalui efek psikologis yang menenangkan.

Bentuk dukungan komunitas dalam bidang kesehatan dapat terlihat pada kelompok pendukung pasien seperti survivor kanker yang rutin berkumpul dan berbagi pengalaman, komunitas lansia yang mengadakan kegiatan rekreasi bersama, atau bahkan teman yang menemani kontrol rutin ke rumah sakit. Kehadiran orang lain dalam aktivitas ini memberi dampak positif yang nyata terhadap motivasi, semangat, dan perasaan dihargai. Dukungan semacam ini membangun ketahanan psikologis dan meningkatkan kualitas hidup, karena individu merasa dirinya tidak sedang berjuang sendirian, melainkan menjadi bagian dari lingkungan yang peduli dan suportif.

Menurut Saranson (2009; Saputro & Sugiarti, 2021), dukungan sosial itu selalu mencakup 2 hal yaitu :

1. Jumlah sumber dukungan sosial yang tersedia
Merupakan persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan saat individu membutuhkan bantuan (pendekatan berdasarkan kuantitas).
2. Tingkat kepuasan akan dukungan sosial yang diterima
Tingkatan kepuasan akan dukungan sosial yang diterima berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi (pendekatan berdasarkan kualitas)

F. Fungsi Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang diberikan kepada individu, secara tidak langsung dapat berdampak kepada kondisi yang dimiliki individu tersebut (Rosa, 2020). Dukungan sosial memiliki berbagai fungsi penting dalam kehidupan individu, termasuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, membantu mengatasi stres, dan meningkatkan kesehatan fisik. Dukungan sosial juga dapat membantu individu merasa lebih terhubung, dicintai, dan memiliki rasa aman. Berikut adalah beberapa fungsi utama dukungan sosial :

1. Peningkatan Kesejahteraan Psikologis
Peningkatan kesejahteraan psikologis merupakan salah satu fungsi utama dari dukungan sosial dalam bidang kesehatan. Dukungan sosial yang diberikan melalui hubungan yang hangat, perhatian, empati, serta bantuan praktis dan emosional dapat membantu individu mengelola stres, kecemasan, dan perasaan terisolasi yang sering muncul saat menghadapi masalah kesehatan. Menurut Taylor (2011), individu yang merasa didukung secara sosial cenderung memiliki tingkat depresi yang lebih rendah, rasa percaya diri yang lebih tinggi, dan kemampuan coping yang lebih baik. Dukungan ini menciptakan rasa aman dan diterima, yang sangat penting bagi stabilitas emosi dan kesehatan mental seseorang. Dengan demikian, melalui kehadiran orang-orang terdekat maupun komunitas yang peduli, dukungan sosial mampu memperkuat kondisi psikologis individu dan mempercepat proses pemulihan serta peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh.
- a. Mengurangi stress dan kecemasan

Mekanisme peningkatan kesejahteraan psikologis melalui dukungan sosial berperan penting dalam membantu individu mengurangi stres dan

kecemasan. Ketika seseorang merasa didengar, dipahami, dan diterima oleh orang-orang di sekitarnya, sistem psikologisnya menjadi lebih stabil. Dukungan emosional seperti empati, perhatian, dan kenyamanan dari orang lain dapat meredakan tekanan batin dan memberikan rasa aman. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), persepsi bahwa individu memiliki dukungan dari lingkungan sosial dapat memperkuat kemampuan coping, yaitu strategi individu dalam menghadapi tekanan. Hal ini membantu menurunkan tingkat hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan mood secara keseluruhan.

Selain itu, dukungan informasional dan penilaian juga membantu individu mengatasi kecemasan dengan memberikan kejelasan terhadap situasi yang sedang dihadapi. Informasi yang akurat dan masukan yang objektif dapat mengurangi ketidakpastian dan ketakutan terhadap masa depan, yang merupakan pemicu utama kecemasan. Dengan adanya dukungan ini, individu merasa tidak sendirian, sehingga beban emosional menjadi lebih ringan. Seiring waktu, kesejahteraan psikologis yang meningkat akan mendorong terbentuknya pola pikir positif dan ketahanan mental yang lebih baik, yang sangat penting dalam menjaga kesehatan jiwa serta mengurangi gejala stres dan kecemasan yang berkelanjutan.

b. Meningkatkan harga diri

Mekanisme peningkatan kesejahteraan psikologis melalui dukungan sosial dapat membantu individu dalam meningkatkan harga diri, yaitu bagaimana seseorang menilai dan menghargai dirinya sendiri. Ketika individu merasa dihargai, didukung, dan diterima oleh orang-orang di sekitarnya, hal ini membangun persepsi positif terhadap diri sendiri. Dukungan emosional yang konsisten, seperti pujian, pengakuan, dan dorongan semangat, memberikan sinyal bahwa individu memiliki nilai dan kemampuan yang layak dihormati. Menurut Coopersmith (1967), harga diri berkembang melalui pengalaman-pengalaman sosial yang menyenangkan dan hubungan interpersonal yang mendukung, yang menciptakan rasa percaya diri dan penerimaan diri yang lebih kuat.

Lebih lanjut, individu yang menerima dukungan sosial yang hangat dan membangun cenderung merasa lebih kompeten dalam menghadapi tantangan hidup. Misalnya, dukungan informasional yang membantu seseorang mengambil keputusan atau menyelesaikan masalah akan memperkuat keyakinan bahwa dirinya mampu berkontribusi secara positif. Selain itu, dukungan komunitas juga memperkuat rasa kebermaknaan dan keterikatan sosial, yang semuanya berperan dalam meningkatkan persepsi positif terhadap diri sendiri. Dengan demikian, melalui pengalaman-pengalaman interaksi sosial yang sehat dan suportif, kesejahteraan psikologis individu akan meningkat, yang pada akhirnya memperkuat dan mempertahankan harga diri dalam jangka panjang.

c. Mencegah gangguan psikologis

Mekanisme peningkatan kesejahteraan psikologis melalui dukungan sosial memiliki peran penting dalam mencegah timbulnya gangguan psikologis, seperti depresi, gangguan kecemasan, dan stres kronis. Individu yang memiliki hubungan sosial yang suportif cenderung merasa lebih

aman, dihargai, dan tidak terisolasi, yang merupakan faktor protektif terhadap tekanan mental. Menurut Cohen dan Wills (1985), dukungan sosial berfungsi sebagai buffer atau pelindung terhadap dampak negatif stres, dengan cara membantu individu menafsirkan situasi sulit secara lebih positif dan memberikan ruang untuk mengekspresikan emosi. Ketika perasaan tertekan dapat dibagikan dan dipahami oleh orang lain, risiko berkembangnya gangguan psikologis akan berkurang secara signifikan.

Selain itu, dukungan sosial yang baik membantu individu mengembangkan strategi coping yang sehat dan adaptif. Dukungan emosional dapat menenangkan pikiran, sementara dukungan informasional membantu mengarahkan individu pada pilihan-pilihan pemecahan masalah yang rasional. Dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis melalui hubungan sosial yang kuat, individu akan memiliki ketahanan mental yang lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup. Ketahanan inilah yang menjadi fondasi dalam mencegah gangguan psikologis, karena individu mampu menjaga keseimbangan emosi dan berpikir lebih jernih dalam kondisi sulit. Oleh karena itu, menjaga jaringan sosial yang sehat dan responsif sangat penting sebagai bagian dari upaya pencegahan masalah psikologis jangka panjang.

2. Peningkatan Kesehatan Fisik

Buatkan paragraph mengenai Peningkatan kesehatan fisik sebagai fungsi dukungan sosial dalam bidang kesehatan

a. Meningkatkan system kekebalan tubuh

Peningkatan kesehatan fisik merupakan salah satu cara efektif dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh individu. Aktivitas fisik yang teratur seperti olahraga dapat meningkatkan sirkulasi darah, yang membantu sel-sel kekebalan tubuh bergerak lebih bebas dan efisien di seluruh tubuh. Selain itu, olahraga dapat merangsang produksi hormon dan zat kimia dalam tubuh yang mendukung respons imun terhadap infeksi. Ketika tubuh aktif, organ vital seperti jantung dan paru-paru bekerja lebih optimal, menciptakan lingkungan internal yang mendukung kerja sistem kekebalan tubuh.

Tidak hanya itu, peningkatan kesehatan fisik juga mencakup pola makan seimbang dan istirahat yang cukup, yang semuanya berperan penting dalam menjaga daya tahan tubuh. Nutrisi yang tepat seperti vitamin C, D, zinc, dan antioksidan dari buah serta sayuran dapat memperkuat pertahanan alami tubuh terhadap penyakit. Tidur yang berkualitas pun memberikan waktu bagi tubuh untuk memperbaiki sel-sel yang rusak dan memperkuat sistem imun. Dengan menjaga kesehatan fisik secara menyeluruh, individu dapat menurunkan risiko terserang penyakit dan memiliki respons imun yang lebih tangguh terhadap berbagai patogen.

b. Mengurangi respon psikologis terhadap stress

Peningkatan kesehatan fisik berperan penting dalam mengurangi respons psikologis terhadap stres yang dialami individu. Aktivitas fisik seperti olahraga terbukti mampu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, sekaligus meningkatkan produksi endorfin yang berfungsi sebagai penenang alami tubuh. Saat tubuh bergerak secara aktif, terjadi

peningkatan aliran darah ke otak, yang dapat meningkatkan suasana hati dan memperbaiki fungsi kognitif. Dengan demikian, seseorang yang rutin melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki kontrol emosi yang lebih baik dan lebih tahan terhadap tekanan psikologis.

Selain itu, peningkatan kesehatan fisik melalui pola tidur yang cukup dan konsumsi makanan bergizi juga membantu menjaga stabilitas suasana hati. Tidur yang berkualitas memberikan kesempatan bagi otak untuk memproses emosi dan memperbaiki keseimbangan sistem saraf. Sementara itu, asupan nutrisi yang seimbang mendukung produksi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin, yang berperan dalam mengatur suasana hati. Dengan menjaga kondisi fisik secara optimal, individu dapat mengurangi kepekaan terhadap stres serta membangun ketahanan mental yang lebih kuat dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

c. Meningkatkan kemampuan merespon penyakit kronis

Peningkatan kesehatan fisik memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan tubuh individu dalam merespons penyakit kronis. Melalui olahraga teratur, fungsi sistem kardiovaskular, metabolisme, dan pernapasan dapat diperbaiki, yang secara langsung membantu dalam mengontrol dan memperlambat perkembangan penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Aktivitas fisik membantu menurunkan kadar gula darah, meningkatkan sensitivitas insulin, serta menjaga tekanan darah dalam batas normal, sehingga mengurangi beban kerja organ tubuh yang terdampak oleh kondisi kronis tersebut.

Selain olahraga, peningkatan kesehatan fisik juga melibatkan pola makan sehat, manajemen stres, dan tidur yang cukup, yang kesemuanya berkontribusi terhadap pengelolaan penyakit kronis secara holistik. Nutrisi yang baik dapat mendukung regenerasi sel dan menjaga fungsi organ tubuh, sedangkan tidur yang cukup memberikan waktu bagi tubuh untuk memulihkan diri. Dengan gaya hidup sehat secara menyeluruh, individu tidak hanya dapat memperlambat progresivitas penyakit kronis, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup dan ketahanan tubuh terhadap komplikasi yang mungkin timbul.

3. Membantu Mengatasi Masalah

Buatkan paragraph mengenai Membantu Mengatasi Masalah sebagai fungsi dukungan sosial dalam bidang kesehatan

a. Memberikan bantuan praktis

Memberikan bantuan praktis merupakan salah satu mekanisme yang efektif dalam membantu individu mengatasi masalah yang dihadapinya. Bantuan praktis dapat berupa dukungan konkret seperti membantu menyelesaikan tugas sehari-hari, memberikan informasi yang relevan, atau menyediakan sumber daya yang dibutuhkan. Bentuk bantuan ini meringankan beban fisik dan mental individu, sehingga mereka memiliki lebih banyak energi dan waktu untuk fokus pada solusi dari permasalahan yang dihadapi. Dengan merasa terbantu secara langsung, individu akan

merasa tidak sendirian, yang dapat mengurangi rasa kewalahan dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan.

Selain meringankan beban, bantuan praktis juga dapat berfungsi sebagai bentuk validasi sosial bahwa masalah yang dihadapi individu adalah penting dan layak diperhatikan. Ketika seseorang menerima dukungan nyata dari orang lain, hal ini memperkuat ikatan sosial dan memberikan rasa aman secara emosional. Rasa dukungan ini memotivasi individu untuk lebih aktif mencari jalan keluar dan mengembangkan strategi penyelesaian masalah yang lebih efektif. Dengan kata lain, bantuan praktis tidak hanya membantu secara teknis, tetapi juga memperkuat daya tahan psikologis individu dalam menghadapi dan mengatasi kesulitan hidup.

b. Memberikan nasihat dan informasi

Memberikan nasihat dan informasi merupakan mekanisme penting dalam membantu individu mengatasi masalah yang mereka hadapi. Nasihat yang tepat dapat memberikan sudut pandang baru, membantu individu melihat situasi dari perspektif yang lebih objektif, dan menyusun langkah-langkah konkret dalam menghadapi permasalahan. Sementara itu, informasi yang akurat dan relevan dapat memperkaya pemahaman individu terhadap situasi yang sedang dialami, sehingga mereka dapat membuat keputusan yang lebih rasional dan terarah. Dengan membekali individu dengan pengetahuan dan panduan, mereka menjadi lebih siap untuk menghadapi tantangan secara mandiri dan percaya diri.

Selain itu, pemberian nasihat dan informasi juga berfungsi sebagai bentuk dukungan intelektual dan emosional. Ketika seseorang merasa bahwa orang lain peduli dan bersedia berbagi wawasan, rasa percaya diri dan harapan terhadap penyelesaian masalah akan meningkat. Informasi yang diberikan, seperti tentang hak-hak individu, prosedur penyelesaian masalah, atau strategi coping, dapat mengurangi ketidakpastian dan kecemasan yang sering muncul saat menghadapi situasi sulit. Dengan demikian, nasihat dan informasi tidak hanya memberikan arahan praktis, tetapi juga memperkuat daya tahan mental individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah.

c. Meningkatkan kemampuan pemecahan masalah

Meningkatkan kemampuan pemecahan masalah merupakan mekanisme krusial dalam membantu individu menghadapi dan mengatasi berbagai tantangan hidup. Kemampuan ini mencakup keterampilan untuk mengidentifikasi masalah secara jelas, menganalisis penyebabnya, mengevaluasi berbagai alternatif solusi, serta mengambil keputusan yang tepat. Dengan kemampuan ini, individu dapat merespons situasi sulit dengan cara yang lebih terstruktur dan efisien, menghindari reaksi impulsif yang justru dapat memperburuk keadaan. Ketika seseorang terbiasa menggunakan pendekatan pemecahan masalah secara sistematis, mereka cenderung lebih tenang dan fokus dalam menghadapi tekanan.

Selain itu, peningkatan kemampuan pemecahan masalah juga berperan dalam membangun rasa percaya diri dan kemandirian individu. Ketika seseorang berhasil menyelesaikan masalah melalui proses berpikir

yang matang, mereka memperoleh pengalaman dan pembelajaran yang dapat diterapkan pada situasi serupa di masa depan. Hal ini menciptakan siklus positif di mana setiap keberhasilan memperkuat kemampuan kognitif dan emosional individu dalam menghadapi tantangan berikutnya. Dengan demikian, meningkatkan keterampilan ini tidak hanya membantu menyelesaikan masalah saat ini, tetapi juga mempersiapkan individu untuk menghadapi masalah di masa depan dengan lebih baik.

4. Membentuk Ikatan Sosial yang Kuat

Membentuk ikatan sosial yang kuat merupakan salah satu fungsi utama dukungan sosial dalam bidang kesehatan, karena mampu memberikan dampak positif bagi kesejahteraan fisik dan mental individu. Hubungan sosial yang hangat dan saling mendukung, seperti dengan keluarga, teman, atau komunitas, dapat mengurangi tingkat stres, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan mempercepat proses pemulihan saat sakit. Individu yang merasa memiliki keterikatan sosial yang erat cenderung lebih termotivasi untuk menjalani gaya hidup sehat, mematuhi pengobatan, dan mencari bantuan medis ketika diperlukan. Selain itu, keberadaan orang-orang terdekat yang peduli dapat memberikan rasa aman dan kenyamanan emosional, yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental dan mencegah munculnya gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan

a. Meningkatkan rasa belonging

Meningkatkan rasa belonging atau rasa memiliki merupakan mekanisme penting dalam membentuk ikatan sosial yang kuat bagi individu. Ketika seseorang merasa menjadi bagian dari suatu kelompok atau komunitas, mereka akan lebih terbuka untuk menjalin hubungan, berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial, dan berbagi pengalaman dengan orang lain. Rasa belonging menciptakan perasaan diterima dan dihargai, yang memperkuat koneksi emosional antarindividu. Dalam konteks ini, individu tidak hanya merasa hadir secara fisik dalam suatu lingkungan, tetapi juga merasa diakui secara sosial dan emosional, yang menjadi fondasi utama dalam membangun hubungan yang erat dan saling mendukung.

Selain memperkuat hubungan interpersonal, rasa belonging juga meningkatkan stabilitas emosional dan memperkuat daya tahan psikologis seseorang. Individu yang merasa memiliki tempat dalam lingkungan sosialnya cenderung lebih percaya diri, lebih mampu mengelola stres, dan memiliki motivasi yang lebih besar untuk menjaga hubungan yang sehat. Hal ini menciptakan lingkaran positif di mana ikatan sosial yang kuat semakin memperdalam rasa belonging, dan sebaliknya, rasa belonging memperkuat hubungan sosial yang telah terjalin. Dengan demikian, membangun dan memelihara rasa belonging tidak hanya bermanfaat bagi kesejahteraan individu, tetapi juga memperkuat kohesi sosial dalam komunitas secara keseluruhan.

b. Meningkatkan kualitas hubungan interpersonal

Meningkatkan kualitas hubungan interpersonal merupakan salah satu mekanisme utama dalam membentuk ikatan sosial yang kuat pada individu. Hubungan yang berkualitas ditandai oleh komunikasi yang jujur,

empati, rasa saling percaya, dan dukungan emosional yang konsisten. Ketika individu mampu membangun interaksi yang sehat dan saling menghargai, mereka menciptakan lingkungan yang kondusif untuk tumbuhnya kedekatan emosional. Hubungan seperti ini tidak hanya mempererat koneksi antarpribadi, tetapi juga memperkuat rasa saling memiliki dan keterikatan sosial yang mendalam, yang menjadi fondasi dari ikatan sosial yang kuat.

Selain itu, kualitas hubungan interpersonal yang baik juga meningkatkan rasa aman dan kenyamanan dalam berinteraksi, sehingga individu lebih terbuka dalam berbagi pengalaman, emosi, dan tantangan yang dihadapi. Kedekatan ini membantu memperkuat solidaritas, meningkatkan kepercayaan, serta memperkuat jaringan sosial yang dapat diandalkan dalam situasi sulit. Dengan adanya dukungan yang kuat dari hubungan interpersonal yang berkualitas, individu tidak hanya merasa diterima, tetapi juga mendapatkan kekuatan emosional untuk menghadapi berbagai tekanan hidup. Maka, peningkatan kualitas hubungan antarindividu secara langsung berkontribusi pada pembentukan dan pemeliharaan ikatan sosial yang kokoh dan berkelanjutan.

c. Mengurangi perasaan kesepian

Mengurangi perasaan kesepian merupakan mekanisme penting dalam membentuk ikatan sosial yang kuat pada individu. Kesepian, jika dibiarkan berlarut-larut, dapat menjadi hambatan besar dalam menjalin hubungan sosial karena menimbulkan perasaan terisolasi, rendah diri, dan enggan untuk berinteraksi dengan orang lain. Dengan mengatasi kesepian melalui keterlibatan sosial, partisipasi dalam komunitas, atau dukungan emosional dari orang-orang terdekat, individu mulai membuka diri terhadap hubungan baru. Proses ini memungkinkan terciptanya kedekatan emosional yang menjadi dasar dari ikatan sosial yang sehat dan saling mendukung.

Lebih jauh, ketika perasaan kesepian berkurang, individu akan lebih termotivasi untuk membina dan menjaga hubungan sosial secara aktif. Perasaan diterima dan dihargai yang muncul seiring hilangnya kesepian dapat memperkuat rasa percaya diri dan meningkatkan frekuensi serta kualitas interaksi sosial. Hal ini menciptakan lingkungan yang positif, di mana individu merasa terhubung secara emosional dan sosial dengan orang-orang di sekitarnya. Dengan demikian, mengurangi kesepian bukan hanya mengatasi masalah psikologis, tetapi juga memperkuat keterikatan sosial yang menjadi dasar dari ikatan sosial yang kokoh dan berkelanjutan.

5. Meningkatkan Produktivitas

Meningkatkan produktivitas merupakan salah satu fungsi penting dari dukungan sosial dalam bidang kesehatan, karena individu yang merasa didukung secara emosional, informasional, dan instrumental cenderung memiliki kondisi fisik dan mental yang lebih stabil, sehingga mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lebih efektif. Ketika seseorang memperoleh dukungan dari keluarga, teman, atau lingkungan kerja dalam bentuk bantuan nyata maupun motivasi psikologis, beban stres berkurang dan fokus terhadap tugas meningkat. Menurut House (1981), dukungan sosial

membantu individu mempertahankan energi dan semangat kerja, bahkan dalam kondisi kesehatan yang kurang optimal. Selain itu, dengan adanya rasa aman dan kepercayaan dari lingkungan sosial, seseorang lebih terdorong untuk aktif berpartisipasi, mengembangkan potensi diri, dan mempertahankan keterlibatan dalam kegiatan produktif, baik di lingkungan kerja maupun sosial. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya berdampak pada aspek kesehatan, tetapi juga berkontribusi secara nyata terhadap peningkatan kinerja dan produktivitas individu.

a. Meningkatkan motivasi

Meningkatkan motivasi merupakan mekanisme kunci dalam mendorong produktivitas individu, karena motivasi menjadi pendorong utama dalam menjalankan tugas dengan penuh semangat dan tujuan yang jelas. Ketika individu memiliki motivasi yang tinggi, mereka cenderung lebih fokus, konsisten, dan proaktif dalam menyelesaikan pekerjaan. Motivasi internal, seperti keinginan untuk berkembang atau mencapai tujuan pribadi, mampu memberikan dorongan yang kuat untuk terus berusaha, bahkan saat menghadapi tantangan. Sementara itu, motivasi eksternal seperti penghargaan atau pengakuan juga berperan dalam mempertahankan energi kerja dan mendorong pencapaian target.

Lebih dari sekadar mendorong tindakan, motivasi yang kuat juga membantu individu mengelola waktu dan sumber daya dengan lebih efisien. Individu yang termotivasi cenderung memiliki perencanaan yang lebih baik, mampu menetapkan prioritas, serta lebih gigih dalam menyelesaikan tugas hingga tuntas. Hal ini berdampak langsung pada peningkatan produktivitas, karena setiap usaha yang dilakukan lebih terarah dan bernilai. Dengan kata lain, motivasi bukan hanya membangkitkan keinginan untuk bertindak, tetapi juga memperkuat kualitas dan konsistensi dalam mencapai hasil kerja yang optimal.

b. Meningkatkan kepuasan kerja

Meningkatkan kepuasan kerja merupakan mekanisme yang sangat berpengaruh dalam meningkatkan produktivitas individu. Ketika seseorang merasa puas dengan pekerjaannya baik dari segi lingkungan kerja, penghargaan, hubungan dengan rekan, maupun rasa pencapaian pribadi mereka cenderung lebih bersemangat dan berdedikasi dalam menjalankan tugas. Kepuasan kerja menciptakan suasana positif yang dapat meningkatkan motivasi intrinsik, sehingga individu bekerja tidak hanya untuk memenuhi kewajiban, tetapi juga karena mereka merasa dihargai dan memiliki makna dalam peran yang dijalani. Hal ini mendorong peningkatan efisiensi, kreativitas, dan kualitas output kerja secara keseluruhan.

Selain itu, kepuasan kerja juga berdampak pada kestabilan emosional dan loyalitas terhadap organisasi, yang secara tidak langsung mendukung produktivitas jangka panjang. Individu yang puas dengan pekerjaannya lebih mampu mengelola stres, bekerja sama secara efektif dalam tim, dan memiliki kecenderungan lebih rendah untuk mengalami burnout atau mencari pekerjaan lain. Dengan tingkat kepuasan yang tinggi, mereka akan lebih terbuka terhadap inovasi, tanggap terhadap perubahan, dan

berinisiatif dalam menyelesaikan masalah. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kepuasan karyawan merupakan strategi penting untuk menjaga dan meningkatkan produktivitas secara berkelanjutan

c. Meningkatkan kualitas penalaran

Meningkatkan kualitas penalaran merupakan mekanisme penting dalam mendorong produktivitas individu, karena kemampuan berpikir logis, kritis, dan analitis memungkinkan seseorang untuk mengambil keputusan yang lebih tepat dan efisien. Individu dengan penalaran yang baik mampu mengevaluasi informasi secara objektif, mengidentifikasi solusi yang paling efektif, serta menghindari kesalahan dalam proses kerja. Dengan demikian, waktu dan energi dapat digunakan secara optimal, sehingga pekerjaan dapat diselesaikan dengan lebih cepat dan hasil yang lebih berkualitas. Penalaran yang kuat juga membantu individu memahami hubungan sebab-akibat dalam berbagai situasi, yang penting untuk menyusun strategi kerja yang produktif.

Selain itu, kualitas penalaran yang baik juga meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tantangan dan perubahan di lingkungan kerja. Ketika dihadapkan pada situasi kompleks, individu yang memiliki penalaran tajam dapat menganalisis permasalahan secara mendalam dan merancang solusi inovatif yang efisien. Hal ini tidak hanya mempercepat penyelesaian tugas, tetapi juga mendorong peningkatan nilai kerja secara keseluruhan. Dalam jangka panjang, pengembangan kemampuan berpikir rasional dan terstruktur akan membentuk pola kerja yang lebih profesional dan sistematis, yang menjadi fondasi utama bagi produktivitas yang berkelanjutan.

G. Sumber Dukungan Sosial

Sumber dukungan sosial merujuk pada berbagai pihak atau jaringan yang memberikan bantuan emosional, informasi, maupun praktis kepada individu dalam menghadapi tantangan hidup. Dukungan ini dapat berasal dari keluarga, teman, pasangan, rekan kerja, hingga komunitas atau organisasi sosial. Setiap sumber memiliki peran yang berbeda, namun semuanya berkontribusi dalam menciptakan rasa aman, dihargai, dan didukung secara sosial. Dukungan dari keluarga seringkali bersifat emosional dan berkelanjutan, sedangkan teman dan rekan kerja bisa menjadi tempat berbagi pengalaman serta sumber motivasi. Sementara itu, komunitas atau organisasi juga berfungsi memberikan rasa keterhubungan dan akses terhadap sumber daya yang lebih luas. Dengan adanya berbagai sumber dukungan sosial ini, individu cenderung lebih mampu mengatasi tekanan, meningkatkan kesejahteraan mental, serta menjaga kestabilan dan produktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Sumber-sumber dukungan sosial menurut Kahn & Antonoucci (2010; Vienlenticia, 2021) terbagi menjadi 3 kategori, yaitu :

1. Sumber dukungan sosial yang berasal dari individu yang selalu ada sepanjang hidupnya, yang selalu bersama dan mendukungnya.

Sumber dukungan sosial yang berasal dari individu yang selalu ada sepanjang hidup merupakan bentuk dukungan paling mendalam dan

bermakna dalam kehidupan seseorang. Individu ini bisa berupa anggota keluarga inti seperti orang tua, pasangan hidup, atau sahabat sejati yang telah melalui berbagai fase kehidupan bersama. Kehadiran mereka tidak hanya memberikan rasa aman dan kenyamanan emosional, tetapi juga menjadi tempat berlabuh di saat suka maupun duka. Dukungan yang mereka berikan bersifat konsisten, penuh empati, dan tidak bersyarat, menjadikannya fondasi penting dalam membangun kepercayaan diri, ketahanan mental, dan motivasi hidup. Karena telah mengenal individu secara mendalam, mereka mampu memberikan nasihat yang bijak, dukungan praktis, dan penguatan emosional yang tepat, sehingga menjadi pilar utama dalam menjaga kestabilan dan kesejahteraan psikologis sepanjang hidup.

2. Sumber dukungan sosial yang berasal dari individu lain yang sedikit berperan dalam hidupnya dan cenderung berubah sesuai dengan waktu.

Sumber dukungan sosial yang berasal dari individu lain yang sedikit berperan dalam hidup cenderung bersifat situasional dan tidak permanen. Individu ini bisa berupa rekan kerja, kenalan, tetangga, atau anggota komunitas yang hanya hadir dalam konteks tertentu atau pada fase kehidupan tertentu. Peran mereka dalam memberikan dukungan sosial biasanya terbatas pada bantuan praktis, informasi, atau interaksi sosial ringan yang dapat memberikan kenyamanan sementara. Karena sifat hubungannya yang tidak terlalu dekat dan sering berubah seiring waktu, dukungan dari sumber ini cenderung kurang stabil dan tidak selalu dapat diandalkan dalam jangka panjang. Meski demikian, kehadiran mereka tetap memiliki nilai, terutama dalam memperluas jaringan sosial, menciptakan rasa kebersamaan dalam lingkungan tertentu, serta memberikan perspektif baru dalam menghadapi situasi tertentu.

3. Sumber dukungan sosial yang berasal dari individu lain yang sangat jarang memberi dukungan sosial dan memiliki peran yang sangat cepat berubah.

Sumber dukungan sosial yang berasal dari individu lain yang sangat jarang memberi dukungan dan memiliki peran yang cepat berubah merupakan bentuk dukungan yang paling lemah dan tidak stabil dalam jaringan sosial seseorang. Individu dalam kategori ini biasanya adalah orang-orang yang hanya sesekali hadir dalam kehidupan, seperti kenalan jauh, mantan rekan kerja, atau anggota komunitas yang hanya ditemui dalam situasi tertentu. Mereka jarang terlibat secara emosional atau praktis, dan kontribusi mereka dalam memberikan dukungan sosial sangat terbatas, jika tidak dikatakan hampir tidak ada. Hubungan dengan individu seperti ini mudah berubah atau menghilang seiring waktu dan perubahan situasi. Meskipun peran mereka tidak signifikan, mereka tetap menjadi bagian dari jaringan sosial yang lebih luas, dan dalam kondisi tertentu dapat menjadi potensi sumber dukungan bila hubungan diperkuat atau dikembangkan di masa depan. Sumber dukungan yang dimaksud meliputi supervisor, tenaga ahli / profesional dan keluarga jauh

H. Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Sarafino (2013; Wijayanti et al., 2020) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang

mempengaruhi apakah seseorang akan menerima dukungan sosial atau tidak. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah :

1. Faktor dari penerima dukungan (*recipient*)

Faktor dari penerima dukungan (*recipient*) merupakan salah satu aspek penting yang memengaruhi efektivitas dukungan sosial yang diberikan. Faktor ini mencakup karakteristik individu penerima, seperti kepribadian, kebutuhan emosional, kemampuan berkomunikasi, serta keterbukaan terhadap bantuan. Penerima yang terbuka, komunikatif, dan mampu mengungkapkan kebutuhannya dengan jelas cenderung lebih mudah menerima dan merasakan manfaat dari dukungan sosial. Sebaliknya, individu yang tertutup, merasa tidak layak dibantu, atau memiliki rasa percaya diri yang rendah mungkin kesulitan menerima bantuan meskipun dukungan tersedia. Selain itu, persepsi penerima terhadap kualitas dan niat dukungan juga berpengaruh jika bantuan dianggap tulus dan relevan, maka efeknya akan lebih positif. Dengan demikian, karakter dan sikap penerima menjadi penentu utama dalam membentuk efektivitas dan dampak dari dukungan sosial yang diterimanya (Rahmawaty et al., 2022).

Seseorang tidak akan menerima dukungan sosial dari orang lain jika ia tidak suka bersosial, tidak suka menolong orang lain, dan tidak ingin orang lain tahu bahwa ia membutuhkan bantuan. Beberapa orang terkadang tidak cukup asertif untuk memahami bahwa ia sebenarnya membutuhkan bantuan dari orang lain, atau merasa bahwa ia seharusnya mandiri dan tidak mengganggu orang lain, atau merasa tidak nyaman saat orang lain menolongnya, atau tidak tahu kepada siapa dia harus meminta pertolongan.

2. Faktor dari pemberi dukungan (*providers*)

Faktor dari pemberi dukungan (*providers*) merupakan elemen penting yang memengaruhi kualitas dan keberhasilan dukungan sosial yang diberikan kepada individu. Faktor ini mencakup karakteristik pemberi dukungan seperti empati, ketersediaan waktu, kemampuan memahami situasi, serta kedekatan hubungan dengan penerima. Pemberi dukungan yang memiliki empati tinggi dan mampu menyesuaikan bentuk bantuan sesuai dengan kebutuhan penerima cenderung lebih efektif dalam memberikan dampak positif. Selain itu, motivasi dan kesediaan tulus dari pemberi untuk membantu juga memengaruhi sejauh mana dukungan tersebut dirasakan bermanfaat oleh penerima. Jika pemberi dukungan terkesan terburu-buru, tidak peduli, atau bersikap menghakimi, dukungan tersebut bisa menjadi tidak efektif, bahkan menimbulkan tekanan tambahan. Oleh karena itu, kualitas pribadi dan pendekatan pemberi dukungan sangat menentukan keberhasilan interaksi sosial yang mendukung kesejahteraan penerima (Dewi et al., 2021).

Seseorang terkadang tidak memberikan dukungan sosial kepada orang lain ketika ia sendiri tidak memiliki sumberdaya untuk menolong orang lain, atau tengah menghadapi stres, harus menolong dirinya sendiri, atau kurang sensitif terhadap sekitarnya sehingga tidak menyadari bahwa orang lain membutuhkan dukungan darinya

Menurut Setiadi (2008; Febriana & Masykur, 2022) faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial dapat dikategorikan menjadi beberapa aspek, yaitu faktor individu, faktor hubungan, dan faktor lingkungan. Faktor-faktor ini

saling berinteraksi dan mempengaruhi sejauh mana seseorang merasa didukung secara sosial.

1. Faktor individu

Faktor individu merupakan salah satu aspek krusial yang memengaruhi dukungan sosial, sebagaimana dibuktikan dalam berbagai hasil penelitian. Karakteristik pribadi seperti usia, jenis kelamin, kepribadian, harga diri, serta kondisi psikologis dan fisik seseorang dapat menentukan seberapa besar dan seberapa efektif dukungan sosial yang diterima maupun dirasakan. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kepribadian ekstrovert atau yang memiliki tingkat keterbukaan tinggi cenderung memiliki jaringan sosial yang lebih luas dan lebih mudah mendapatkan dukungan. Sebaliknya, individu yang cenderung tertutup atau mengalami gangguan psikologis seperti depresi mungkin kesulitan menjalin atau mempertahankan hubungan sosial yang mendukung. Selain itu, persepsi individu terhadap dukungan yang tersedia juga berperan penting dua orang dengan jumlah dukungan yang sama bisa merasakan manfaat yang berbeda tergantung pada bagaimana mereka memandang dan mengapresiasi bantuan tersebut. Dengan demikian, faktor individu menjadi komponen penting dalam menentukan sejauh mana dukungan sosial dapat berfungsi secara optimal dalam kehidupan seseorang.

- a. Kebutuhan psikologis
- b. Status ekonomi
- c. Kondisi kesehatan
- d. Efikasi diri
- e. Kepribadian

2. Faktor hubungan

Faktor hubungan merupakan elemen penting yang memengaruhi efektivitas dukungan sosial, dan hal ini telah banyak dibuktikan melalui berbagai penelitian. Kualitas, kedekatan, dan stabilitas hubungan antara pemberi dan penerima dukungan sangat menentukan sejauh mana bantuan sosial dapat dirasakan sebagai sesuatu yang positif dan bermanfaat. Studi menunjukkan bahwa dukungan sosial dari hubungan yang erat, seperti keluarga dekat atau sahabat karib, cenderung lebih efektif karena didasarkan pada rasa saling percaya, pengertian yang mendalam, dan keterikatan emosional yang kuat. Sebaliknya, dukungan dari hubungan yang renggang atau tidak akrab sering kali dianggap kurang tulus atau bahkan menimbulkan tekanan tambahan. Selain itu, komunikasi yang sehat dan adanya timbal balik dalam hubungan juga menjadi penentu utama dalam kelangsungan dan keberhasilan dukungan sosial. Dengan demikian, kualitas hubungan sosial bukan hanya menentukan seberapa banyak dukungan yang tersedia, tetapi juga bagaimana dukungan tersebut diterima dan diinterpretasikan oleh individu.

- a. Keintiman
- b. Kualitas hubungan
- c. Ukuran jaringan sosial
- d. Sifat hubungan
- e. Empati

3. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan merupakan salah satu aspek eksternal yang berpengaruh signifikan terhadap dukungan sosial, sebagaimana dibuktikan oleh berbagai hasil penelitian. Lingkungan tempat individu tinggal baik itu lingkungan keluarga, komunitas, tempat kerja, maupun budaya sosial yang lebih luas menentukan sejauh mana dukungan sosial tersedia dan dapat diakses. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang hidup dalam lingkungan yang terbuka, ramah, dan memiliki norma sosial yang mendukung interaksi positif cenderung lebih mudah membentuk jaringan sosial yang kuat. Sebaliknya, lingkungan yang penuh konflik, kompetitif, atau individualistik dapat menghambat terbentuknya hubungan sosial yang mendukung. Faktor geografis, seperti tinggal di daerah terpencil atau padat, juga dapat memengaruhi frekuensi dan kualitas interaksi sosial. Selain itu, dukungan institusional dari lingkungan, seperti keberadaan layanan kesehatan mental, kelompok pendukung, atau kegiatan sosial komunitas, turut memperkuat akses individu terhadap bantuan sosial. Oleh karena itu, lingkungan sekitar memainkan peran penting dalam membentuk dan memperkuat sistem dukungan sosial yang dimiliki seseorang.

- a. Norma sosial
- b. Kondisi lingkungan
- c. Ketersediaan sumberdaya
- d. Media sosial

4. Faktor pemberi dukungan

Faktor pemberi dukungan merupakan komponen penting yang memengaruhi efektivitas dukungan sosial, dan hal ini telah dibuktikan dalam berbagai penelitian. Karakteristik pemberi dukungan, seperti empati, kemampuan mendengarkan, tingkat kedekatan dengan penerima, serta motivasi dalam memberikan bantuan, sangat menentukan kualitas dukungan yang dirasakan. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan yang diberikan oleh individu yang memiliki hubungan emosional dekat dengan penerima, seperti pasangan atau sahabat, cenderung lebih diterima dan memberikan dampak positif yang lebih besar. Selain itu, kesediaan waktu, konsistensi, dan keaslian niat dari pemberi dukungan juga berpengaruh terhadap persepsi penerima terhadap bantuan tersebut. Jika dukungan diberikan dengan sikap terburu-buru, menghakimi, atau tanpa empati, maka efeknya bisa berkurang atau bahkan menimbulkan stres tambahan. Oleh karena itu, peran dan kualitas personal dari pemberi dukungan menjadi faktor penting dalam menentukan seberapa besar dukungan sosial dapat memberikan manfaat psikologis dan emosional bagi penerimanya.

- a. Jenis dukungan
- b. Pemberi dukungan
- c. Durasi pemberian dukungan
- d. Kesesuaian

I. Pengukuran Dukungan Sosial

Pengukuran dukungan sosial melibatkan penggunaan kuesioner atau skala untuk menilai persepsi individu tentang ketersediaan dan kualitas dukungan yang

mereka terima dari berbagai sumber seperti keluarga, teman, dan orang terdekat. Tujuannya adalah untuk memahami sejauh mana individu merasa didukung, dicintai, dan diperhatikan oleh orang-orang di sekitar mereka (Nidaussa'idah & Nuqul, 2025). Beberapa instrument yang sering digunakan untuk melakukan pengukuran dukungan sosial diantaranya adalah :

1. Skala Multidimensi Dukungan Sosial yang Dirasakan (MSPSS): Mengukur persepsi dukungan dari keluarga, teman, dan orang terdekat.
Instrumen ini, yang dikembangkan oleh Zimet dkk. (1988), mengukur persepsi individu terhadap dukungan dari tiga sumber: keluarga, teman, dan orang terdekat, menggunakan skala Likert 5 poin
2. Kuesioner Dukungan Sosial (SSQ) : Mengukur ketersediaan dan kualitas dukungan sosial dari berbagai sumber.
Alat ukur ini, yang dikembangkan oleh Sarason dkk. (1987), menilai jumlah orang yang tersedia untuk memberikan dukungan di berbagai area serta tingkat kepuasan individu terhadap dukungan yang diberikan
3. The Social Provisions Scale
Dikembangkan oleh Cutrona dan Russell (1987), skala ini mengukur enam dimensi dukungan sosial: kelekatan, integrasi sosial, pengakuan, ketergantungan, bimbingan, dan kesempatan untuk dibutuhkan.
4. Skala Dukungan Sosial Keluarga : Mengukur dukungan yang diterima dari anggota keluarga.
5. Alat ukur lainnya : Beberapa penelitian juga menggunakan alat ukur yang dikembangkan sendiri atau memodifikasi alat ukur yang sudah ada, disesuaikan dengan konteks penelitian