

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Resiliensi**

##### **2.1.1 Pengertian Resiliensi**

Resiliensi berasal dari istilah bahasa latin *resiliire* yang artinya *bouncing back* (melambung kembali). Pengertian *bouncing back* dalam hal ini yaitu mampu bangkit dari keterpurukan atau kegagalan yang dialami (Desmita, 2011). Dalam *Oxford dictionary (Oxford learners dictionary.com)* resiliensi adalah suatu ketahanan, belajar tentang kehidupan. Selanjutnya Gutman, Sameroff Dan Cole mendefinisikan resiliensi adalah suatu kondisi sulit yang akhirnya menghasilkan suatu kesuksesan yang disebut resiliensi. Selanjutnya Kaplan dkk mendefinisikan resiliensi merupakan kapasitas individu untuk mempertahankan kemampuan dan berfungsi secara kompeten dalam menghadapi berbagai stressor kehidupan (Hendriyani, 2018).

Resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan bahkan menghilangkan dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan. Sejalan dengan pendapat Rinkin dan Hoopman resiliensi adalah kapasitas seseorang untuk bangkit, pulih dan berhasil beradaptasi dalam kesulitan dan mengembangkan kompetensi sosial dan keterampilan untuk terlepas dari stres yang dihadapi (Desmita, 2016). Fredericson dkk (2003) mendefinisikan resiliensi adalah sumber daya psikologis sebagai ketahanan seseorang dalam menghadapi dan mengatasi sumber

stressor, mereka mampu bangkit kembali dari pengalaman buruk dan mampu beradaptasi serta fleksibel dengan tuntutan perubahan situasi yang penuh tekanan. Kepribadian juga merupakan sumber *resilience* dimana perasaan yang berhubungan dengan kehidupan seseorang yang meliputi selera humor, percaya pada orang lain, perasaan untuk layak hidup, dan keyakinan agama dimana orang yang mempunyai kepribadian resilien adalah mereka yang mempunyai peluang untuk bisa beristirahat, relaksasi dan mampu mengatasi sumber stresor, orang yang mampu berfikir positif mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis nya baik jangka pendek maupun jangka panjang, ketika seseorang berada di dalam sumber stressor yang hebat dan mampu berfikir positif adalah gambaran dari resiliensi yang sesungguhnya (Taylor, 2015).

Menurut Rutter seorang individu yang resilien mempunyai psikologis yang baik individu tersebut mampu bertahan dalam keadaan menderita dari pengalaman beresiko (Honor, 2016). Lebih lanjut Menurut E.Werner sejumlah ahli tingkah laku menggunakan resiliensi untuk menggambarkan tiga fenomena yaitu fenomena perkembangan positif yang dihasilkan oleh individu yang hidup dalam konteks *High risk* seperti seseorang yang hidup dalam kemiskinan kronis atau mendapat perlakuan kasar. Kompetensi yang muncul dibawah tekanan yang berkepanjangan seperti peristiwa perceraian dan kesembuhan dari trauma. Definisi selanjutnya Dalam Krovets oleh Benard *resiliency is the ability to bounce and back successfully despite exposure to severe risk. A resilient community is a community focused on the protective factor that foster resiliency for it members.*

*caring, high expectation and purposeful support , ongoing opportunities for meaningful participation.* Yang diartikan sebagai kemampuan untuk bangkit dan kembali dengan sukses meskipun terpapar risiko yang parah. Komunitas yang tangguh adalah komunitas yang berfokus pada faktor perlindungan yang menumbuhkan ketahanan bagi anggotanya. Kepedulian, harapan yang tinggi dan dukungan yang bertujuan, peluang berkelanjutan untuk partisipasi yang penuh perhatian. Grotberg mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan menghadapi kesulitan, menjadi kuat dalam menghadapi rintangan dan hambatan (Desmita, 2016)

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah Bagaimana cara individu kuat dan bertahan serta bangkit dari segala keterpurukan dan mampu menghadapi kesulitan-kesulitan serta menghadapi segala tantangan dalam kehidupan, dan mampu mengambil pelajaran dengan baik dan berfikir positif ketika menghadapi segala permasalahan didalam kehidupannya.

### **2.1.2 Sumber Resiliensi**

Grotberg mendefinisikan tiga faktor sumber pembentukan resiliensi seseorang yaitu *I have* (aku punya) *I am* (aku ini) *I can* (aku dapat) (Nasution, 2011).

#### *a. I Have*

*I Have* Adalah sumber resiliensi yang berhubungan dengan dukungan sosial yang di peroleh dari lingkungan sekitar. Apabila kepercayaan individu rendah terhadap lingkungannya maka individu

tersebut jarang bersosialisasi. Sumber *i have* memiliki beberapa komponen untuk membentuk resiliensi:

1. hubungan yang di landasi dengan kepercayaan (*trust*)
2. Struktur dan peraturan yang ada di dalam lingkungan keluarga atau rumah.
3. Model-model peran
4. Dorongan seseorang untuk mandiri (otonomi)
5. Akses terhadap fasilitas kesehatan, pendidikan, keamanan, kesejahteraan.

b. *I am*

*I am* adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan pribadi didalam diri individu. Adapun sumber ini mencakup perasaan, sikap dan keyakinan pribadi. Beberapa kualitas pribadi yang mempengaruhi *i am* dalam pembentukan resiliensi yaitu :

1. Penilaian personal bahwa diri memperoleh kasih sayang dan disukai banyak orang
2. memiliki empati, kepedulian dan cinta terhadap orang lain
3. mampu merasa bangga dengan diri sendiri
4. memiliki tanggung jawab terhadap sendiri dan dapat menerima konsekuensi atas segala tindakannya
5. optimis, percaya diri dan memiliki harapan akan masa depan

c. *I Can*

*I Can* adalah sumber resiliensi yang dibentuk oleh seorang individu itu sendiri hal yang berkaitan dengan usaha yang dilakukan seorang dalam memecahkan masalah menuju keberhasilan dengan kekuatan individu itu sendiri, dimana berisi penilaian atas kemampuan diri sendiri. Mampu menyelesaikan persoalan mempunyai keterampilan sosial dan interpersonal, sumber tersebut yakni :

1. kemampuan dalam berkomunikasi
2. *problem solving* atau mampu memecahkan masalah
3. kemampuan mengelola perasaan
4. kemampuan mengukur tempramen sendiri
5. kemampuan menjalin hubungan yang penuh kepercayaan

Dalam pendapatnya Reivich and Shate menyatakan bahwa Tujuh keterampilan yang harus dimiliki individu dalam kemampuan resiliensi, yaitu (Nasution, 2011).

- a. Pelajari ABC  
Kemampuan seseorang mengidentifikasi permasalahan, mendengarkan isi pikiran serta mampu memahami pikiran yang mempengaruhi perilaku kita.
- b. Hindari hambatan dalam berfikir mengidentifikasi kebiasaan dalam merespon permasalahan dan bagaimana mengoreksinya.
- c. Deteksi gunung es mengidentifikasi *deep belief* yang dimiliki dan menentukan kapan

hal tersebut mampu membantu dan menjerumuskan kita.

- d. Tempatkan pada perspektif yang tepat  
Memiliki akurasi mengenai masalah yang dihadapi dan bagaimana mendapatkan respon yang tepat.
- e. Tenang dan fokus  
Mempersiapkan diri untuk menghadapi permasalahan yang terjadi
- f. Resiliensi tepat waktu  
Kemampuan diri kita untuk bisa mengubah kontraproduktif (*counterproductive thoughts*) menjadi (*resilience thoughts*)

Berdasarkan uraian di atas terdapat sumber dan kemampuan yang harus dimiliki oleh seseorang untuk meningkatkan sumber resiliensi dan menjadi pribadi yang resilien mempelajari keadaan diri dan kemampuan diri, resiliensi mempunyai tiga sumber yakni *I have* sebagai (*external support*), *I am* (*inner strenght*) dan *I can* (*social skill and interpersonal*).

### **2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi resiliensi**

Faktor resiliensi terbagi menjadi dua yaitu, Faktor kepribadian dan faktor interpersonal (Norman, 2000) :

Faktor kepribadian adalah faktor yang terdapat didalam diri individu, yaitu

- a) Efikasi diri  
Individu yang resilien mempunyai keyakinan terhadap dirinya yang terdiri dari rasa harga diri, kepercayaan diri, dan percaya bahwa nasib bisa

dipengaruhi. Dengan mempunyai keyakinan diri seseorang akan mampu menilai lingkungan secara realistis dan mempunyai pemecahan masalah sosial.

- b) Penilaian realistis terhadap lingkungan  
Individu yang resilien mempunyai kemampuan untuk membedakan mana yang mungkin dan yang tidak mungkin. Individu yang beradaptasi dengan baik memiliki kemampuan untuk lebih akurat menilai stres yang harus mereka hadapi dan mempunyai kapasitas untuk bertindak dan mempengaruhi situasi.
- c) Keterampilan memecahkan masalah sosial  
Individu dengan keterampilan memecahkan masalah sosial dapat memperkuat rasa harga diri seseorang, rasa kompetensi, dan rasa penguasaan.
- d) *Sense of direction or mission*  
Individu yang resilien adalah mau membantu orang lain. Selain itu individu yang resilien juga mempunyai rasa tanggung jawab, sifat tolong menolong .
- e) Empati  
Resiliensi individu dipengaruhi oleh faktor empati dimana kapasitas untuk memahami, menanggapi perasaan orang adalah salah satu faktor pembentuk resiliensi.
- f) Humor  
Humor berhubungan dengan resiliensi, humor berperan dalam penurunan stres, dengan

adanya humor akan membantu menjaga hubungan sosial.

### **Faktor interpersonal**

Di dalam kehidupan tidak ada orang yang mampu hidup sendiri. Lingkungan berperan penting dalam kehidupan seseorang terutama orang-orang terdekat yang berinteraksi secara langsung dengan kita. Ternyata hal ini mampu meningkatkan resiliensi seseorang, beberapa hal tersebut, yaitu :

- a. Hubungan yang positif dan penuh perhatian  
Kumpfer menyatakan Satu-satunya faktor terpenting yang meningkatkan resiliensi adalah hubungan yang positif dan penuh perhatian. Wolling dan wollin juga menyatakan bahwa hubungan semacam ini berfungsi sebagai cermin alternatif yang dapat menjadikan seseorang merasa mempunyai gambaran positif dan menyenangkan terhadap dirinya, hubungan yang baik mampu membuat mereka merasa didukung dan masuk kedalam memorinya bertahan seumur hidup.
- b. Keluarga positif atau lingkungan intim lainnya  
Menjadi bagian keluarga yang positif, lingkungan yang dekat. Menjadi bagian dari aspek faktor resiliensi. Mempunyai keluarga yang mendukung dalam segala hal mampu membuat seseorang mengenali bakatnya, mengetahui pilihan hidup, mendapatkan pujian. Ketika individu membuat kesalahan, kemunduran keluarga atau lingkungan



terdekat yang mampu menumbuhkan resiliensi individu.

- c. Mempunyai harapan yang cukup tinggi.  
Harapan yang tinggi dapat memotivasi seseorang didalam kehidupannya, menjadikan dirinya unggul dan berpotensi. Terlebih didalam hal ini terucap dari orang-orang terdekat individu. Seperti keluarga, guru, lingkungan, teman dekat. Individu yang tangguh cenderung dikelilingi oleh orang yang mempunyai harapan yang tinggi terhadapnya dan harapan yang tinggi dari orang lain akan membentuk resiliensi bagi individu.

Selanjutnya Revich & Shate (Nasution, 2011) mengemukakan 7 faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi seseorang, yaitu:

- a. Regulasi Emosi  
Kemampuan ini adalah kemampuan seseorang yang mampu tetap tenang meskipun berada didalam tekanan. Orang-orang yang mampu mengontrol emosinya maka dia akan tidak akan mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan dan berkomunikasi dengan orang lain.
- b. Impulse control  
Pengendalian impuls adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu yang mempunyai pengendalian

impuls yang rendah akan cepat terbawa emosi ketika berhadapan langsung dengan berbagai stimulasi dari lingkungan.

c. optimisme

Individu yang resilien merupakan individu yang optimis dimana seorang yang resilien mempunyai keyakinan bahwa kondisi dapat berubah menjadi lebih baik. Mereka memiliki harapan ke masa depan dan yakin bahwa mereka dapat mengatur bagian-bagian hidup mereka. Dengan segala usaha yang di lakukan.

d. *Causal analysis*

Seseorang mampu mengidentifikasi penyebab masalah secara akurat. Jika seseorang mampu mengidentifikasi penyebab masalah secara akurat maka seseorang tersebut tidak akan terjebak pada kesalahan yang sama. Individu yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang dibuat. Individu akan fokus pada pemecahan masalah.

e. *Empathy*

Adalah kemampuan seseorang untuk peka terhadap kondisi/keadaan orang lain dimana individu mampu merasakan perasaan psikologis/ emosional seseorang baik bahasa verbal atau non verbal berupa gestur tubuh, ekspresi wajah, intonasi suara.

f. *Self efficacy*

Efikasi diri adalah gambaran perasaan seseorang tentang seberapa mempunyai keyakinan seberapa berharganya didunia ini. Efikasi diri merupakan salah satu faktor kognitif yang menentukan sikap dan perilaku seseorang dalam sebuah permasalahan. Dengan keyakinan dan kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan, seseorang akan mampu mencari penyelesaian yang tepat dari permasalahan yang di alami.

g. *Reaching out*

Kemampuan mencapai aspek positif di dalam hidup, dimana berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk keluar dari kondisi sulit merupakan sumber daya untuk mampu keluar dari zona aman yang dimiliki individu tersebut.

Patilima (2015) menyatakan beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi sebagai berikut:

a. Karakteristik individu

Seorang individu tergambar secara utuh pada karakteristik dirinya yang berperan dalam menentukan batas kehidupan dan gagasan individu yang resilien. Menurut schoon individu yang resilien mampu mengenal kompetensi dirinya, mampu merumuskan ambisi, aspirasi, rencana hidup yang lebih terarah untuk masa

depan. Sifat individu yang meningkatkan resiliensi adalah individu yang memiliki hubungan baik dengan sesama, humoris, kemampuan menilai orang, independen, mampu mengontrol diri, optimis, fleksibel, mempunyai keingintahuan yang tinggi, kepercayaan diri, tekun dan kreatif.

b. Pengaruh keluarga

Hubungan seseorang dengan pola asuh sangat berpengaruh pada perkembangan potensi anak, selain dapat memberi pengasuhan fisik, seperti memberi rasa tenang dan stimulasi emosi, pengasuh juga berperan dalam memberikan rasa aman.

c. Lingkungan sekitar

Efek lingkungan pada adaptasi individu berperan sangat penting, dimana lingkungan adalah konteks sosial utama bagi seseorang. Menurut schoon lingkungan dianggap sebagai resiko pembentukan seseorang, keluarga dan masyarakat.

d. kelembagaan

faktor kelembagaan berkaitan dengan latar belakang pendidikan seseorang individu. Lingkungan sekolah secara umum membentuk individu dalam perkembangan potensinya.

Berdasarkan beberapa faktor diatas dapat disimpulkan bahwa resiliensi memiliki faktor eksternal dan internal. Resiliensi juga dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri individu, lingkungan sekitar, kelembagaan dan pengaruh keluarga.

#### **2.1.4 Ciri-ciri Orang yang resiliens**

Karakter individu yang memiliki resiliensi yang baik menurut Luthans (Imron, 2018) karakter individu dengan resilien yang baik mempunyai ciri-ciri .

- a. Penerimaan setia pada realitas
- b. Keyakinan yang mendalam dan sering di topang oleh nilai-nilai yang dipegang teguh bahwa hidup ini bermakna
- c. Kemampuan luar biasa untuk berimprovisasi dan beradaptasi dengan perubahan.

Selanjutnya Bernard (dalam Desmita, 2011) merumuskan ciri-ciri yang dapat menggambarkan karakteristik orang yang resilien, empat sifat umum orang yang resilien, yaitu :

- a. *Social competence* (kompetensi sosial)  
Kemampuan untuk memunculkan respon positif dari orang lain, dalam artian mengadakan hubungan yang positif terhadap lingkungan.
- b. *Problem solving skill/ metacognition* (keterampilan pemecahan masalah/ metakognisi). Kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri dan

memanfaatkan akal sehatnya untuk mencari bantuan dari orang lain.

c. *Autonomy* (otonomi)

Suatu kesadaran tentang identitas diri sendiri serta mampu mandiri dalam melakukan pengontrolan dalam kehidupan.

d. *A sense of purpose and future* (kesadaran akan tujuan dan masa depan). Kesadaran akan tujuan-tujuan, aspirasi pendidikan, *persistence* (tekun). Pengharapan dan kesadaran akan suatu masa depan yang cemerlang.

Berdasarkan ciri-ciri resiliensi diatas dapat disimpulkan bahwa orang yang resilien mempunyai sikap mandiri, punya kesadaran masa depan mampu dalam memecahkan masalah, mempunyai kompetensi sosial, menerima realita, mempunyai keyakinan yang dalam dan nilai yang di pegang teguh.

### **2.1.5 Resiliensi menurut perspektif islam**

Resiliensi berasal dari istilah bahasa latin *resiliire* yang artinya *bouncing back* (melambung kembali). Pengertian dalam hal ini yaitu mampu bangkit dari keterpurukan atau kegagalan yang di alami (Desmita, 2011). Secara bahasa, resiliensi berasal dari kata *resilience* dalam bahasa inggris yang berarti daya pegas atau daya kenyal. Resilien merupakan turunan kata *resilience*, yang artinya berpegas ulet atau tabah. Kata ulet dan tabah dalam bahasa arab lebih

mendekati sabar, sabar berasal dari bahasa arab, *shabara-shabran* yang memiliki makna tabah hati (Solikhin, 2009). Menurut KBBI sabar artinya tahan menghadapi cobaan (tidak lekas marah, tidak lekas putus asa, tidak lekas patah hati) tabah menerima nasibnya tenang dan tidak tergesa-gesa. Sabar didalam al-Qur'an dijelaskan pada firman Allah pada surah al-baqarah 155 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ  
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ۖ

Artinya : Dan pasti kami menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta jiwa, dan buah-buahan dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar (Qs. Al-baqarah 155).

Dalam firman-Nya Allah menyatakan *sungguh kami pasti akan terus menerus menguji kamu*. Mengisyaratkan bahwa hakikat kehidupan dunia, di tandai oleh keniscayaan adanya cobaan yang beraneka ragam. Dan dalam menghadapi segala problema didalam hidup. Manusia harus berjuang, karna hidup tentang pergulatan antara kebaikan dan keburukan, kebenaran dan kebatilan (Al-mishbah, 2006). Tafsir Al-Jalalain menerangkan tentang ayat diatas yakni, dan sungguh kami akan memberimu cobaan berupa sedikit ketakutan terhadap musuh, (kelaparan) pecekluk, (kekurangan harta) disebabkan

datangnya malapetaka (dan jiwa) disebabkan pembunuhan, kematian dan penyakit, (serta buah-buahan) karna bahaya kekeringan, artinya kami menguji kamu, apakah kamu bersabar atau tidak (dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar) bahwa mereka menerima ganjaran kesabaran itu berupa surga. Selanjutnya makna sabar di terangkan di dalam surah Al-baqarah ayat 286 yang berbunyi :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ ۖ  
 وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ  
 أَخْطَاْنَا ۗ

Artinya : Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya (QS. Albaqarah ayat 286). Berdasarkan ayat tersebut dalam mencapai tujuan hidup itu, manusia diberi beban oleh Allah sesuai dengan kesanggupannya.

Hal ini juga dijelaskan melalui tafsir Al mishbah yaitu, Allah tidak membebani hamba-hamba-Nya kecuali dengan sesuatu yang dapat dilaksanakan. Maka, setiap orang yang mukallaf, amalnya akan dibalas: yang baik dengan kebaikan, dan yang jelek dengan kejelekan.



Janganlah Engkau beratkan syariat untuk kami seperti Engkau memberatkan orang-orang Yahudi oleh sebab kekerasan dan kelaliman mereka. Dan janganlah Engkau bebankan kepada kami tugas yang tidak mampu kami lakukan. Berilah kami maaf dengan kemuliaan-Mu. Ampunilah kami dengan karunia-Mu. Berikan kami rahmat-Mu yang luas. Engkaulah penolong kami, maka tolonglah kami, ya Tuhan—untuk menegakkan dan menyebarkan agamamu terhadap kaum yang kafir (Al-Misbah, 2006).

Al-Jalalain menafsirkan bahwa Allah tidaklah membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya, artinya sesuai dengan kesanggupannya dan mendapat dari apa yang diusahakannya berupa kebaikan artinya pahalanya dan beroleh dari hasil kejahatannya yakni dosanya. Dari kedua tafsir diatas jelas bahwa masing-masing manusia diuji dengan kemampuan yang Allah mengetahuinya dan tidaklah seseorang diuji melampaui kemampuannya. Dalam Al-Insyirah Allah menerangkan apabila kita melalui kesusahan sesungguhnya kita dekat dengan kemudahan, firman Allah dalam surah Al-Insyirah :

﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب ﴿٨﴾

Artinya : Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai

(dari satu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada tuhanmulah engkau berharap.

Dalam tafsir Al-Jalalain dijelaskan, karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu atau kesukaran itu ada kelapangan yakni kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kelapangan. Nabi s.a.w banyak sekali mengalami kesulitan dan hambatan dari orang-orang kafir, kemudian beliau mendapatkan kelapangan dan kemudahan yaitu setelah beliau mengalami kemenangan atas mereka.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa ketika seseorang mendapatkan masalah jangan berputus asa dari rahmat Allah sebagaimana kata yang diulang *fa inamal usri usro, inamal usri usro* yang artinya sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sejalan dengan pengertian resiliensi sendiri dimana ketika seseorang menghadapi segala permasalahan, bagaimana caranya bangkit dari segala keterpurukannya.

## **2.2 Dukungan sosial**

### **2.2.1 Pengertian dukungan sosial**

Menurut KBBI dukungan sosial adalah tindakan berupa bantuan, penghargaan, dan perhatian yang dirasakan oleh seseorang sehingga orang tersebut nyaman berada didalam masyarakat. (kbbi.kemdikbud.go.id). Selanjutnya Rietschlin (Taylor, 2015) mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi dari orang lain yang dicintai,

diperhatikan, dihargai dan bernilai. Berkomunikasi dan mempunyai hubungan timbal balik yang baik, Dukungan sosial bisa berasal dari orang tua, pasangan, teman, kontak sosial dan komunitas lainnya. Dukungan sosial memiliki manfaat kesehatan, tidak kesepian, tidak mengisolasi diri dari lingkungan, memiliki resiko untuk fungsi fisik, kognitif, dan mental.

Menurut Gotlieb dukungan sosial (1985) sebagai informasi verbal non verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang terdekat subjek didalam lingkungan sosial atau kehadiran seseorang itu mampu memberi keutungan emosional. Lebih lanjut menurut Sarason (1983) dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan dan mampu menghargai serta menyayangi kita. Pandangan yang serupa juga dikemukakan oleh Cob yang mendefinisikan dukungan sosial sebagai bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau menolong orang dengan menerima kondisinya (Nurochim dkk, 2010).

Sejalan dengan pendapat House mendefinisikan dukungan sosial sebagai transaksi interpersonal yang melibatkan perhatian, bantuan, dan informasi tentang diri sendiri dan lingkungan. Definisi yang dikemukakan oleh Kaplan 1977 dimana dukungan sosial di definisikan sebagai sejauh mana kebutuhan sosial dipenuhi melalui interaksi sosial (Brugha, 1995). Lebih lanjut Taylor (2015)

mendefinisikan dukungan sosial melibatkan bantuan nyata, informasi atau kenyamanan emosional yang membuat orang tahu mereka dicintai dan di perhatikan dihargai dan mempunyai nilai serta menjadi bagian dari jaringan sosial.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah sumber kekuatan seseorang ketika menghadapi situasi yang sulit dimana orang-orang sekitar mampu merangkul dan menguatkan individu agar mampu menghadapi situasi sulit/keadaan didalam dirinya dan individu tersebut merasa dicintai, dihargai, diperdulikan dan mempunyai banyak *support system*.

### **2.2.2 Dimensi dukungan sosial**

Dimensi dukungan sosial terbagi menjadi tiga bagian menurut Taylor (2015) yaitu :

- a. *Tangible assistance* bantuan berwujud dukungan material seperti layanan, bantuan finansial, atau barang. Misalnya memberikan makanan terhadap orang yang sedang berduka sehingga tidak perlu repot lagi untuk memasak sendiri.
- b. *Informational support* bantuan berwujud informasi, misalnya seseorang pernah mengalami stress dan mendapat informasi tentang prosedur medis yang tidak nyaman, dari pengalaman yang sama seseorang tersebut dapat memberikan informasi tentang bagaimana langkah yang harus diambil.

- c. *Emotional support* Teman dan keluarga yang suportif dapat memberikan emosi dukungan dengan meyakinkan bahwa seseorang itu berharga, kehangatan dan kepedulian yang diberikan oleh orang lain dapat menurunkan resiko tingkat stress ke titik rendah

House dalam smet (1994) menyatakan ada empat jenis dimensi dukungan sosial, yaitu :

- a. Dukungan Emosional  
Mencakup ungkapan empati, kepedulian, perhatian terhadap orang yang bersangkutan.
- b. Dukungan penghargaan  
Terjadi lewat ungkapan atau penghargaan positif orang lain
- c. Dukungan instrumental  
Mencakup bantuan langsung, misalnya memberi bantuan pinjaman uang kepada orang yang membutuhkan atau menolong dengan memberi pekerjaan.
- d. Dukungan informatif  
Mencakup pemberian nasihat, saran, pengetahuan dan informasi serta petunjuk.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa dimensi dukungan sosial berupa dukungan emosional, dukungan informatif, dukungan instrumental, dukungan penghargaan dan tangible support.

### **2.2.3 Sumber-sumber Dukungan sosial.**

Sumber dukungan sosial merupakan aspek yang sangat penting untuk diketahui dan dipahami. Dengan pengetahuan dan pemahaman tersebut, seseorang akan tahu kepada siapa dirinya harus mendapatkan dukungan sosial. Menurut Rook dan Dooley dalam Nurochim (2010) ada dua sumber dukungan sosial, yaitu artifisial dan natural sebagai berikut.

- a. Dukungan sosial artifisial adalah dukungan sosial yang dirancang ke dalam kebutuhan primer seseorang, misalnya dukungan sosial akibat bencana alam melalui berbagai sumbangan sosial.
- b. Dukungan sosial yang natural diterima seseorang melalui interaksi sosial dalam kehidupannya secara spontan dengan orang yang berada disekitarnya misalnya anggota keluarga (anak, istri, suami, dan kerabat) teman dekat atau relasi.

### **2.2.4 Faktor-faktor Dukungan sosial**

Menurut Cohen & syme dalam penelitian andarini & fatma (2013) Menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, yaitu :

- a. Pemberian dukungan, biasanya orang-orang yang memiliki arti penting dalam pencapaian hidup sehari-hari individu atau seseorang yang terikat secara emosional dengan individu

- b. Jenis dukungan, dimana dukungan yang di berikan memiliki arti yang bermanfaat bagi individu dan sesuai situasi yang ada.
- c. Penerimaan dukungan, berupa kepribadian, kebiasaan, dan peran sosial yang menentukan keefektifan dukungan.
- d. Permasalahan yang di hadapi, dukungan sosial yang tepat bisa di katakan di pengaruhi oleh kesesuaian antara jenis dukungan yang di berikan dan masalah yang ada.
- e. Waktu pemberian dukungan, dimana dukungan sosial yang optimal sewaktu-waktu bisa berubah menjadi tidak optimal dalam situasi berbeda
- f. Lamanya pemberian dukungan, dukungan sosial tergantung kapasitas

Selanjutnya Myers dalam penelitian Mashlihah (2011) menyatakan tiga faktor penting yang mendorong individu untuk memberikan dukungan yang positif, di antaranya adalah :

- a. Empati, dimana individu mampu merasakan kesusahan orang lain dengan tujuan mengantisipasi emosi dan motivasi tingkah laku untuk mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.
- b. Norma dan nilai sosial, dimana bertujuan untuk membimbing dan menjalankan kewajiban dalam hidupnya
- c. Pertukaran sosial, dimana adanya hubungan timbal balik perilaku sosial antara cinta, pelayanan, dan informasi. Keseimbangan dalam

pertukaran sosial akan menghasilkan hubungan interpersonal yang memuaskan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah pemberian dukungan, penerimaan dukungan, jenis dukungan, permasalahan yang dihadapi, waktu pemberian dukungan dan lamanya pemberian dukungan. Sedangkan faktor yang mendorong individu memberikan dukungan sosial yang positif seperti norma, nilai sosial, empati, serta pertukaran sosial.

### **2.2.5 Dukungan sosial dalam perspektif islam**

Menurut KBBI dukungan sosial adalah tindakan berupa bantuan, penghargaan, dan perhatian yang dirasakan oleh seseorang sehingga orang tersebut nyaman berada didalam masyarakat. Dalam islam dukungan sosial disebut sebagai tolong menolong (*Ta'awun*) tolong menolong didalam islam sangat dianjurkan karna manusia merupakan mahluk sosial yang tidak dapat berdiri sendiri dan sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-maidah ayat 2 tentang tolong-menolong yakni .

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۗ  
وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya : Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan



pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya.

Tafsir Al-jalalain menjelaskan bahwa bertolong-tolonglah kamu dalam kebaikan dalam mengerjakan yang dititahkan (dan ketakwaan) dengan meninggalkan apa-apa yang dilarang (dan janganlah kamu bertolong-tolongan) pada ta'aawanu di buang salah satu diantara dua ta pada asalnya (dalam berbuat dosa) atau maksiat (dan pelanggaran) artinya melampaui batas-batas ajaran Allah. (Dan bertakwalah kamu kepada Allah) takutlah kamu dengan azab siksa-Nya dengan menaati-Nya (sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya bagi orang yang menentang-Nya). Dalam tafsir Al-Misbah dijelaskan hendaklah kalian, wahai orang-orang mukmin, saling menolong dalam berbuat kebaikan dan dalam melaksanakan semua bentuk ketaatan dan jangan saling menolong dalam berbuat kemaksiatan dan melanggar ketentuan-ketentuan Allah. Takutlah hukuman dan siksanya Allah, kareja siksa-Nya amat kejam bagi orang-orang yang menentang-Nya. Selanjutnya dukungan sosial juga di jelaskan dalam surat An-Nissa ayat 36 .

وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا<sup>ط</sup> وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ  
وَالْجَارِ الْجُنْبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ  
وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ<sup>ط</sup> إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَلًا فَخُور

Artinya : Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. Dan

berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, dan teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri.

Tafsir Al-mishbah menjelaskan bahwa Beribadallah kalian hanya kepada Allah dan janganlah menjadikan sekutu bagi-Nya dalam hal-hal ketuhanan dan peribadatan. Berbuat baiklah kepada orangtuamu tanpa kelalaian. Juga kepada sanak keluarga, anak yatim, orang-orang yang memerlukan bantuan karena ketidakmampuan atau karena tertimpa bencana, tetangga dekat, baik ada hubungan keluarga maupun tidak, teman dekat seperjalanan, pekerjaan atau sepergaulan, orang musafir yang membutuhkan bantuan karena tidak menetap disuatu negeri tertentu, dan budak laki-laki atau perempuan yang kalian miliki. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang menyombongkan diri kepada sesama, yaitu orang yang tidak memiliki rasa belas kasih dan orang yang selalu memuji diri sendiri.

Dan dijelaskan dalam tafsir Al-Jalalain sembahlah oleh mu Allah dengan mengesakan-Nya dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan apapun dan berbuat baiklah pada ibu dan bapak dengan berbakti dan bersikap lemah lembut kepada karib kerabat atau kaum keluarga anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang karib artinya

yang dekat denganmu dalam bertetangga atau dalam pertalian darah atau satu profesi. Bahkan ada pula yang mengatakan istri (ibnu sabil) yaitu orang yang kehabisan biaya dalam perjalanannya dan apa-apa yang kamu miliki diantara hamba sahaya sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong atau takabur membanggakan diri terhadap manusia dengan kekayaannya.

Dari uraian surat tersebut dapat disimpulkan bahwa didalam kehidupannya manusia adalah mahluk sosial yang harus saling tolong menolong satu sama lain dalam Al maidah dijelaskan bahwa saling tolong menolonglah kamu dalam berbuat kebaikan bahwa manusia dianjurkan untuk saling mendukung satu sama lain didalam kehidupannya. Dan dalam surat An-nisa manusia diseru untuk saling mengasihi dan menyayangi dan berbuat baik terhadap sesama.

### **2.3 Hubungan Dukungan sosial dengan Resiliensi**

Dalam Nasution (2011) Grotberg mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, mendapatkan kekuatan dan bahkan mampu mencapai transformasi diri setelah mengalami kesulitan Selanjutnya Fredericson dkk mendefinisikan resiliensi adalah sumber daya psikologis sebagai ketahanan seseorang dalam menghadapi dan mengatasi sumber stressor, mereka mampu bangkit kembali dari pengalaman buruk dan mampu beradaptasi serta fleksibel dengan tuntunan perubahan situasi yang penuh tekanan. Adapun

pendapat dari Reivich and Shate menyatakan bahwa individu yang memiliki resiliensi yang baik mampu bangkit dari trauma yang dialami, dan akan mencari pengalaman baru yang menantang bagi dirinya karena orang yang resilien mempelajari bahwa melalui perjuangan yang berat akan memperluas wawasan individu dan mengambil makna dari setiap kegagalan yang dialami.

Resiliensi didalam diri seseorang bukanlah suatu gen bawaan atau faktor genetik resiliensi dibangun berdasarkan kesadaran seseorang, dan setiap manusia memiliki kemampuan untuk menjadi resilien dan belajar bagaimana menghadapi tantangan dan hambatan sehingga menjadi orang yang resilien. Berdasarkan pengertian para ahli diatas resiliensi sangat dibutuhkan pada narapidana, sebab dengan mempunyai resiliensi narapidana mampu beradaptasi dengan baik dan jauh dari kata depresi. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Riza dan Ike (2013) tentang resiliensi pada narapidana dewasa di lembaga pemasyarakatan klas iia sragen, narapidana yang memiliki resiliensi yang tinggi digambarkan memiliki rencana yang akan dilakukan setelah keluar dari Lembaga Pemasyarakatan. Rencana tersebut meliputi memulai hidup baru dengan keluarga dan masyarakat. Dalam Lembaga Pemasyarakatan, mampu menjalani segala aktifitasnya tanpa terbebani. Sedangkan narapidana dengan resiliensi rendah, cenderung stress dan depresi dengan segala kegiatan di Lapas karena ketidakmampuannya beradaptasi dengan lingkungan.

Resiliensi berasal dari kata *resilience* dalam bahasa Inggris yang berarti daya pegas atau daya kenyal. Resilien merupakan turunan kata *resilience*, yang artinya berpegas ulet atau tabah. Kata ulet dan tabah dalam bahasa Arab lebih mendekati sabar, sabar berasal dari bahasa Arab, *shabara-shabran* yang memiliki makna tabah hati (Solikhin, 2009). Menurut KBBI sabar artinya tahan menghadapi cobaan (tidak lekas marah, tidak lekas putus asa, tidak lekas patah hati) tabah menerima nasibnya tenang dan tidak tergesa-gesa. Sabar di dalam al-Qur'an dijelaskan pada firman Allah pada surah al-Baqarah 155 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ  
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ۝

Artinya : Dan pasti kami menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta jiwa, dan buah-buahan dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar (Qs. Al-Baqarah 155).

Dalam firman-Nya Allah menyatakan *sungguh kami pasti akan terus menerus menguji kamu*. Mengisyaratkan bahwa hakikat kehidupan dunia, ditandai oleh keniscayaan adanya cobaan yang beraneka ragam. Dan dalam menghadapi segala problema di dalam hidup. Manusia harus berjuang, karena hidup tentang pergulatan antara kebaikan dan keburukan, kebenaran dan kebatilan (Al-mishbah, 2006). Tafsir Al-Jalalain menerangkan tentang ayat di atas yakni, dan sungguh kami akan memberimu

cobaan berupa sedikit ketakutan terhadap musuh, (kelaparan) peceklik, (kekurangan harta) disebabkan datangnya malapetaka (dan jiwa) disebabkan pembunuhan, kematian dan penyakit, (serta buah-buahan) karna bahaya kekeringan, artinya kami menguji kamu, apakah kamu bersabar atau tidak (dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar) bahwa mereka menerima ganjaran kesabaran itu berupa surga.

Bahwa manusia itu tidak terlepas dari ujian didalam kehidupannya, tentunya ujian yang dihadapi manusia merupakan pembelajaran yang akan membentuk dirinya agar lebih baik lagi. Dalam hal ini grotberg menyatakan bahwa sumber pembentuk resiliensi seseorang terbagi menjadi tiga hal, yaitu *I have (External support)* sumber resiliensi yang berhubungan dengan dukungan sosial, *I Am (inner strength)* sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan pribadi didalam diri individu dan *I can (interpersonal and problem skill)* sumber yang di bentuk oleh usaha seseorang dalam memecahkan masalah. Tentunya dalam sumber pembentukan resiliensi, manusia akan melibatkan orang lain atau lingkungan sekitar sebab manusia tidak bisa hidup sendiri.

Manusia sebagai mahluk sosial tidak dapat hidup sendirian tanpa bantuan orang lain. Kebutuhan fisik (sandang, papan, pangan) dan kebutuhan sosial (pergaulan, pengakuan, sekolah, pekerjaan) dan kebutuhan psikis termasuk rasa ingin tahu, rasa aman, perasaan religiusitas tidak mungkin mampu

terpenuhi semuanya tanpa bantuan orang lain. Hal di atas sejalan dengan firman Allah pada surat Al-maidah ayat 2 yang berbunyi

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۗ  
وَاتَّقُوا اللَّهَ ۗ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya : Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya.

Tafsir Al-jalalain menjelaskan bahwa bertolong-tolonglah kamu dalam kebaikan dalam mengerjakan yang dititahkan (dan ketakwaan) dengan meninggalkan apa-apa yang dilarang (dan janganlah kamu bertolong-tolongan) pada ta'aawanu di buang salah satu diantara dua ta pada asalnya (dalam berbuat dosa) atau maksiat (dan pelanggaran) artinya melampaui batas-batas ajaran Allah. (Dan bertakwalah kamu kepada Allah) takutlah kamu dengan azab siksa-Nya dengan menaatinya (sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya bagi orang yang menentang-Nya). Dalam tafsir Al-Misbah dijelaskan hendaklah kalian, wahai orang-orang mukmin, saling menolong dalam berbuat kebaikan dan dalam melaksanakan semua bentuk ketaatan dan jangan saling menolong dalam berbuat kemaksiatan dan melanggar ketentuan-ketentuan Allah. Takutlah hukuman dan siksa Allah, kareja siksa-Nya amat kejam bagi orang-orang yang menentang-Nya.

Dari ayat di atas diterangkan bahwa sebagai manusia kita harus saling tolong-menolong dalam berbuat kebaikan. Sejatinya manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat berdiri sendiri maka dari itu ketika seseorang tersebut terkena masalah maka individu akan mencari dukungan sosial sehingga merasa dihargai, diperhatikan, dan di cintai.

Individu yang mendapatkan dukungan sosial akan merasa tidak sendiri dalam menghadapi segala problema didalam hidupnya. Dan merasa bahwa banyak yang mensupport nya untuk bangkit kembali dari keterpurukan yang dihadapi. Sejalan dengan pendapat Rietschlin dukungan sosial didefinisikan sebagai informasi dari orang lain terhadap seseorang yang dicintai, diperhatikan, dihargai dan bernilai. House mendefinisikan dukungan sosial sebagai transaksi interpersonal yang melibatkan perhatian, bantuan, dan informasi tentang diri sendiri dan lingkungan (Brugha, 1995).

Dukungan sosial juga bermanfaat bagi kesehatan, orang yang didukung secara sosial tidak akan mengalami kesepian, tidak mengisolasi diri dari lingkungan, memiliki fungsi fisik kognitif dan mental yang baik (Taylor, 2015). House dalam Smet (1994) menyatakan ada empat jenis dimensi dukungan sosial yaitu dukungan penghargaan, dukungan informatif, dukungan instrumental, dukungan emosional. Dukungan penghargaan adalah dukungan yang berupa memahami perasaan orang lain dimana didapat dari orang terdekat individu, dukungan informatif adalah bentuk dukungan berupa nasihat,



saran, pengetahuan serta petunjuk. Dukungan instrumental bantuan yang secara langsung misalnya memberikan bantuan uang. Dan dukungan emosional bentuk dari dukungan ini berupa empati, kepedulian, perhatian, terhadap orang yang bersangkutan.

Bentuk dukungan emosional akan mempengaruhi sumber *inner strength* seseorang dimana ketika seseorang mendapatkan empati dari orang lain akan merasakan bahwa dirinya dipedulikan dan merasa dicintai. Empati erat kaitannya dengan kemampuan seseorang untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional psikologis orang lain. Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kemampuan berempati cenderung mempunyai hubungan sosial yang positif, hubungan sosial yang positif akan membentuk diri individu menjadi orang yang resilien (Hendriyani, 2018).

Selain empati perlunya kepedulian dan perhatian seseorang dalam menghadapi stress akan membuat seseorang merasa mempunyai sumber kekuatan dimana, ketika mendapatkan perasaan emosional tersebut seseorang akan merasa bahwa dirinya memperoleh kasih sayang dan disukai banyak orang. Hal ini akan membawa seseorang pada kesejahteraan psikologisnya dimana sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami (2018) bahwa dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis memiliki pengaruh yang positif, yang artinya meningkatkan dukungan sosial maka meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Orang yang mempunyai kepribadian resilien adalah mereka yang

mempunyai peluang untuk beristirahat, relaksasi dan mampu mengatasi sumber stressor, mampu berfikir positif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis baik jangka panjang maupun jangka pendek. Ketika seseorang berada di dalam sumber stressor yang hebat dan mampu berfikir positif adalah gambaran dari resiliensi yang sesungguhnya (Taylor, 2015). Orang yang mempunyai kesejahteraan psikologis akan mempengaruhi kualitas pribadi dalam pembentukan resiliensi, Seperti rasa optimis percaya diri dan memiliki harapan akan masa depan serta mampu bangga dengan diri sendiri.

Selanjutnya bentuk dukungan informatif mencakup nasehat, saran, pengetahuan dan informasi serta petunjuk dapat mempengaruhi seseorang dalam usaha yang dilakukan untuk memecahkan masalah menuju keberhasilan. Dimana kekuatan seseorang itu sendiri akan berdampak dengan bagaimana cara seseorang mampu menyelesaikan persoalan, mempunyai keterampilan sosial dan interpersonal. Mampu mengelola perasaan, dapat berkomunikasi dengan baik dan dapat menjalin hubungan penuh dengan kepercayaan.

Seseorang yang resilien erat hubungannya dengan dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitar. Seseorang yang memiliki kepercayaan rendah terhadap lingkungannya cenderung memiliki sedikit jaringan sosial dan beranggapan bahwa lingkungan sosial hanya sedikit memberikan dukungan kepadanya. Jika seseorang individu sejak awal dibimbing dan diasuh dengan

penuh kasih sayang, maka akan mampu mengembangkan relasi yang sehat berdasarkan kepercayaan dan meyakini bahwa lingkungan memberikan dukungan kepadanya. Sebagaimana dukungan penghargaan berupa ungkapan yang positif akan membentuk individu mempunyai keyakinan terhadap lingkungan sekitar.

Dukungan sosial juga adalah salah satu unsur yang memiliki peran besar terhadap respon individu. Dukungan sosial dapat menurunkan distress psikologis yang diakibatkan trauma dan dapat menolong orang bangkit dari kejadian yang menyebabkan terhentinya perjalanan hidup yang di rencanakan (Nasution, 2011). Lemahnya dukungan sosial, akan membuat individu merasa sendiri dalam menghadapi kesulitan dan merasakan beban yang begitu berat tanpa orang terdekat yang membantunya. Seseorang tersebut akan menghayati seluruh kesedihan, kekecewaan, dan emosi-emosi negatif ke dalam diri, sehingga memperbesar kemungkinan berlanjutnya stress ke arah yang lebih serius. Oleh karena itu pentingnya dukungan sosial dalam kehidupan individu sebagai dorongan semangat, perhatian orang lain terhadap dirinya menjadi sumber kekuatan untuk tetap bertahan dan bangkit dari segala keterpurukan. Dukungan sosial memiliki pengaruh penting ketika individu mengalami masa sulit didalam kehidupannya, apabila sumber dukungan sosial individu tersebut baik maka ketika mengalami permasalahan individu tersebut merasa mempunyai sumber penguatan untuk dirinya.

Hal ini juga didukung penelitian oleh Raisa & Ediati (2016) "*Hubungan Antara Dukungan sosial dengan resiliensi pada narapidana di lembaga permasyarakatan kelas IIA wanita Semarang*" dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi. Semakin tinggi dukungan sosial yang di terima semakin tinggi resiliensi subjek dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang di terima semakin rendah resiliensinya.

Berdasarkan uraian diatas dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap resiliensi. Didalam kehidupan tidak ada orang yang mampu hidup sendiri karna sejatinya kita semua adalah mahluk sosial. Lingkungan berperan sangat penting dalam kehidupan seseorang terutama orang-orang terdekat yang berinteraksi secara langsung dengan kita. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan sebuah proses dinamis yang melibatkan peran berbagai faktor individual maupun sosial dan lingkungan yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional saat menghadapi situasi sulit yang menekan atau mengandung hambatan (Hendriyani, 2018)

## **2.4 Kerangka Konseptual**

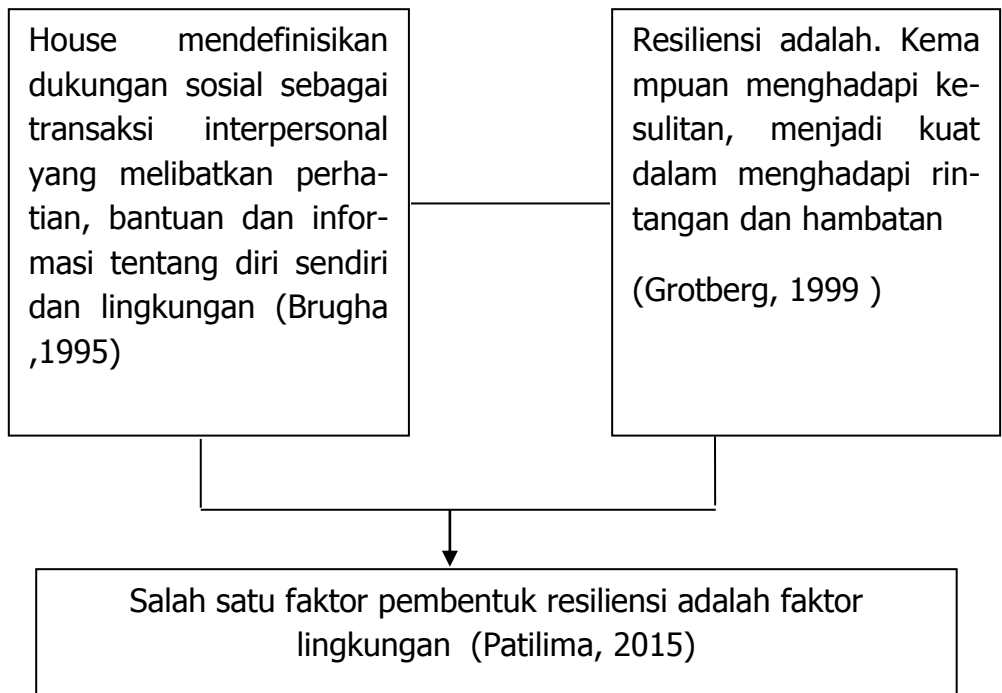
Dalam pandangannya schoon mengatakan bahwa resiliensi didasarkan pada hubungan timbal balik dan dua arah antara individu dengan lingkungannya. Konteks lingkungan ini mencakup keluarga, *neighbourhoods*,

institusi, dan konteks sosio-historis (Nasution, 2011). Dukungan sosial adalah salah satu unsur yang memiliki peranan besar terhadap respon individu, ketika individu berada pada titik terendah dan orang terdekat merangkul serta memberi ruang untuk dirinya, maka individu akan merasa dicintai. Dukungan sosial dapat menurunkan distress psikologis yang diakibatkan trauma dan dapat menolong seseorang untuk belajar bangkit dari kejadian yang menyebabkan terhentinya perjalanan hidup.

Resiliensi adalah proses interaktif kompleks yang melibatkan berbagai karakteristik individu, keluarga, maupun lingkungan masyarakat yang lebih luas. Maka dari itu resiliensi juga terbentuk tidak hanya melalui satu faktor menurut Norman (2000) resiliensi terbentuk menjadi dua faktor kepribadian dan faktor interpersonal. Dalam faktor interpersonal hubungan yang positif dan penuh perhatian akan membawa seseorang merasa mempunyai gambaran positif terhadap dirinya. Manusia membutuhkan resiliensi agar mampu bangkit dari kesulitan dan tekanan kehidupan yang menyebabkan depresi atau kecemasan.

Dengan kemampuan resiliensi seseorang akan dapat mengambil makna dari kegagalan dan mencoba lebih baik. Individu yang mempunyai jiwa resilien akan berusaha untuk menghadapi dan kemudian bangkit dari berbagai stress dengan kemampuan yang dimiliki. Dalam penelitian ini alat ukur resiliensi menggunakan skala yang peneliti ukur dengan menggunakan tiga sumber resiliensi menurut Grotberg, yaitu : *I have, I am, I can*. Dukungan sosial di ukur melalui dimensi House yang menyatakan bahwa dimensi dukungan sosial di bagi menjadi Dukungan

emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif. Oleh karena itu, hipotesis penelitian ini adalah Ada hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi terhadap narapidana wanita kasus narkoba Palembang.



## 2.5 Hipotesis

Berdasarkan pemahaman tersebut, hipotesis yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah : Ada hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi terhadap narapidana wanita kasus narkoba Palembang.