

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Dukungan Sosial**

##### **2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial**

Dukungan Sosial sangat dibutuhkan oleh siapa saja dalam berhubungan dengan orang lain demi berlangsungnya hidup ditengah-tengah masyarakat karena manusia di ciptakan sebagai makhluk sosial. Dukungan sosial secara umum digunakan untuk mengacu pada penerimaan rasa aman, peduli, penghargaan atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok. Bantuan dan kehadiran dari orang-orang terdekat sangatlah penting dalam kehidupan seorang individu yang seringkali dapat membuatnya nyaman, merasa disayangi oleh orang lain.

Menurut Sarafino (2011) Dukungan sosial merujuk pada kenyamanan, perhatian, harga diri, atau bantuan yang ada untuk seseorang dari orang lain atau kelompok. Lebih lanjut Sarafino (2011) mengartikan dukungan sosial adalah tindakan atau perlakuan yang benar-benar dilakukan oleh orang lain atau mengacu pada menerima dukungan pada perasaan seseorang bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan tersedia yang diartikan sebagai bentuk dukungan yang dirasakan.

Dukungan-dukungan ini bisa berasal dari banyak sumber seperti pasangan, keluarga, teman, dokter, tetangga atau organisasi. Individu yang mendapatkan dukungan sosial ini percaya bahwa mereka mendapatkan rasa cinta dan rasa dihargai yang membantu mereka pada saat dibutuhkan.

Myers (2013) juga berpendapat dukungan sosial adalah rasa saling peduli dan ketertarikan pada antar individu, dengan adanya dukungan sosial ini dapat memberikan energi positif terhadap individu itu sendiri. Lebih lanjut Gottlieb (Mustamiah, 2011) dukungan sosial terdiri dari informasi verbal atau non verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang lain yang akrab berupa kehadiran dan hal-hal yang memberikan keuntungan emosional pada penerimanya.

Smet (1994) berpendapat bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Sarason (Smet, 1994) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya interaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan antar individu lain, dimana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan.

Dukungan sosial yang dapat berupa bantuan perlakuan-perlakuan ataupun pemberian informasi yang membuat individu merasa diperhatikan, bernilai dan merasa dicintai.

Berdasarkan definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah bentuk bantuan atau *support* yang berasal dari orang lain yang memiliki hubungan sosial baik dengan individu yang menerima bantuan. Bentuk dukungan sosial ini dapat berupa perkataan, tingkah laku, atau materi yang menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi dan bernilai.

### 2.1.2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Cutrono dan Gardner, serta Uchino (Sarafino, 2011) terdapat empat aspek dasar dukungan sosial yaitu:

- a. Emosional atau dukungan penghargaan (*emotional or esteem support*)  
Dukungan ini merujuk pada empati, kepedulian, perhatian dan memberikan dukungan positif sehingga dapat memberikan kenyamanan dan dicintai disaat individu merasakan stress. Dukungan emosional ini akan membuat si penerima merasa berharga, nyaman, terjamin dan disayangi.
- b. Dukungan instrumental atau nyata (*tangible or instrumental support*)  
Dukungan ini merujuk pada bantuan yang diberikan secara langsung, seperti fasilitas atau materi misalnya, menyediakan fasilitas yang diperlukan oleh individu, meminjamkan uang, memberikan makanan, permainan atau bantuan lain.
- c. Dukungan informasi (*informational support*)  
Dukungan ini merujuk memberikan penjelasan termasuk memberikan nasehat, arahan, saran atau umpan balik tentang bagaimana individu dapat memecahkan persoalan yang sedang dihadapi.
- d. Dukungan persahabatan (*companionship support*)  
Dukungan ini merujuk pada persahabatan yang mengacu pada ketersediaan orang lain untuk menghabiskan sebagian waktunya bersama orang lain, sehingga memberikan perasaan yang baik dalam kelompok yang saling berbagi minat dan kegiatan sosial.  
Sedangkan menurut Smet (1994), terdapat empat aspek bentuk dukungan sosial, yaitu diantaranya adalah sebagai berikut:
  1. Dukungan Emosional  
Yaitu dukungan melalui empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.
  2. Dukungan Penghargaan  
Yaitu dukungan melalui ungkapan-ungkapan yang bersifat positif untuk orang lain, dorongan maju atau persetujuan dengan perasaan

individu, dan perbandingan antar orang lain.

3. Dukungan Instrumental

Yaitu dukungan melalui bantuan langsung, seperti orang-orang memberi pinjaman uang kepada orang lain.

4. Dukungan Informatif

Yaitu dukungan melalui memberi nasihat-nasihat, petunjuk, saran-saran atau umpan balik.

House (dalam andarini,2013) membagi dukungan sosial menjadi 4 aspek:

a. Dukungan emosional

Mencakup ungkapan empati,kepedulian, dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan

b. Dukungan penghargaan

Mencakup lewat ungkapan hormat atau penghargaan positif untuk orang itu

c. Dukungan instrumental

Mencakup bantuan langsung pada orang bersangkutan sesuai dengan yang dibutuhkan

d. Dukungan informatif

Mencakup nasehat, petunjuk,saran-saran atau umpan balik.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek dukungan sosial keluarga yaitu dukungan emosional dan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif, dukungan persahabatan, dukungan jaringan dan dukungan tidak terlihat.

### **2.1.3. Faktor-faktor Dukungan Sosial**

Sedangkan menurut Sarafino (2011) faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah:

a. Penerima dukungan

Individu tidak mungkin dapat menerima dukungan jika mereka tidak berhubungan dengan individu lain, individu tidak dapat memberikan bantuan jika individu tersebut tidak memberi tahu bahwa dirinya membutuhkan bantuan. Beberapa individu tidak cukup asertif untuk meminta bantuan, mereka merasa haruslah mandiri atau tidak ingin memberatkan individu lain dan merasa tidak nyaman jika harus berbagi rahasia mereka.

b. Pemberi dukungan

Pemberi dukungan tidak memiliki sumber daya yang dibutuhkan penerima dukungan, atau mereka sendiri sedang berada dalam situasi

yang menekan dan membutuhkan bantuan untuk diri sendiri atau mungkin tidak sensitif (peduli) dengan keadaan orang lain.

c. Komposisi dan struktur jaringan sosial

Individu yang mendapatkan dukungan sosial juga bergantung pada komposisi dan struktur jaringan mereka. Bagaimana hubungan yang mereka miliki dengan orang-orang dalam keluarga dan masyarakat.

Taylor (2009) menjelaskan Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu:

a. Pemberian dukungan

Pemberi dukungan merupakan orang-orang yang memiliki arti penting dalam pencapaian hidup.

b. Jenis dukungan

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

c. Penerima dukungan

Penerima dukungan seperti kepribadian, kebiasaan dan peran sosial akan menentukan keefektifan dukungan

d. Permasalahan yang dihadapi

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

e. Waktu pemberian dukungan

Dukungan sosial akan optimal di satu situasi tetapi akan menjadi tidak optimal dalam situasi lain.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah memperhatikan kondisi yang dialami oleh orang yang membutuhkan dukungan tersebut. Hal ini dilakukan agar orang tersebut dapat menilai bahwa dirinya mendapatkan cinta dan perhatian oleh orang lain ketika mereka membutuhkan bantuan maupun pertolongan dari orang lain.

#### **2.1.4. Dampak Dukungan Sosial**

Dukungan sosial bermanfaat memberikan kenyamanan fisik dan psikologis kepada individu, hal ini dapat dilihat dari bagaimana dukungan sosial mempengaruhi kejadian dan efek dari keadaan stress. Dengan adanya dukungan sosial yang diterima individu yang sedang mengalami atau menghadapi stres maka hal ini akan dapat mempertahankan daya tahan tubuh dan meningkatkan kesehatan individu itu sendiri (Baron, 2004).

Sarafino (2011), berpendapat bahwa akan ada beberapa dampak dari dukungan sosial dikarenakan dukungan secara sosial secara positif dapat memperbaiki kondisi fisik dan psikis seseorang, baik itu secara langsung maupun tidak langsung. Dukungan sosial dapat memberikan kenyamanan

fisik dan psikologis kepada seseorang, hal ini dapat diperhatikan dari bagaimana dukungan sosial mempengaruhi kejadian dan efek dari keadaan yang dialami.

Berdasarkan penjelasan dampak dukungan sosial di atas maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial mampu memberikan kebaikan kondisi fisik maupun fisik pada seseorang.

### 2.2.5. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

Setiap agama mengajarkan umatnya untuk saling berbuat baik dalam kehidupannya. Dalam ajaran Agama Islam antara *Hablum minallah* dan *hablum minannas* haruslah seimbang. Manusia adalah makhluk sosial, sebagai makhluk sosial satu sama lain saling membutuhkan. Tolong menolong adalah keharusan dalam kebajikan sungguh sangat luas artinya.

Dukungan sosial adalah bentuk bantuan atau support yang berasal dari orang lain yang memiliki hubungan sosial baik dengan individu yang menerima bantuan. Bentuk dukungan sosial ini dapat berupa perkataan, tingkah laku, atau materi yang menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi dan bernilai.

Oleh karena itu di dalam Al-Qur'an hubungan sosial dibedakan menjadi tiga hubungan yaitu hubungan manusia dengan tuhan (*hablumminallah*), hubungan manusia dengan diri sendiri, dan hubungan manusia dengan sesama manusia (*hablumminannas*). Hubungan manusia dengan diri sendiri adalah bagaimana manusia tersebut memperlakukan dirinya sendiri dengan baik dan bagaimana manusia tersebut mengembangkan segala kemampuan yang dimiliki. Sedangkan hubungan dengan manusia yang lain (*hablumminannas*) adalah bentuk perilaku seseorang kepada seseorang yang lain yaitu berupa menolong yang lain apabila kesusahan. Berikut adalah ayat yang berhubungan dengan dukungan sosial, yaitu QS. Al-Maidah ayat 2 dan ayat 80, sebagai berikut:

الْهَدْيِ وَلَا الْحَرَامِ الشَّهْرِ وَلَا لِلَّهِ شَعَائِرَ تُحِلُّوا لَا آمَنُوا الَّذِينَ آتَيْهَا  
وَإِذَا ۖ وَرِضْوَانًا رَبِّهِمْ مِنْ فَضْلًا يَبْتَغُونَ الْحَرَامَ الْبَيْتِ آمِينَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا  
الْمَسْجِدَ عَنِ صَدُوكُمْ أَنْ قَوْمٍ شَنَانٌ يَجْرِمَنَّكُمْ وَلَا ۖ فَاصْطَادُوا حَلَلْتُمْ  
الْإِثْمَ عَلَى تَعَاوُنُوا وَلَا ۖ وَالْتَقُوا الْبِرَّ عَلَى وَتَعَاوَنُوا ۖ تَعْتَدُوا أَنْ الْحَرَامِ  
الْعِقَابِ شَدِيدُ اللَّهِ إِنَّ ۖ اللَّهُ وَاتَّقُوا ۖ وَالْعُدْوَانَ

Artinya : *Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syi'ar-syi'ar Allah, dan jangan melanggar kehormatan bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) binatang-binatang had-ya, dan binatang-binatang qalaa-id, dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitullah sedang*

*mereka mencari kurnia dan keridhaan dari Tuhannya dan apabila kamu telah menyelesaikan ibadah haji, maka bolehlah berburu. Dan janganlah sekali-kali kebencian(mu) kepada sesuatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat aniaya (kepada mereka). Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya. (Al-Maidah 02: 106).*

تَرَى كَثِيرًا مِّنْهُمْ يَتَوَلَّوْنَ الَّذِينَ كَفَرُوا لِيُنْسَ مَا قَدَّمَتْ لَهُمْ أَنفُسُهُمْ  
أَنْ سَخِطَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَفِي الْعَذَابِ هُمْ خَالِدُونَ

Artinya: *Kamu melihat banyak di antara mereka tolong-menolong dengan orang-orang kafir (musyrik). Sungguh, sangat buruk apa yang mereka lakukan untuk diri mereka sendiri, yaitu kemurkaan Allah, dan mereka akan kekal dalam azab. (Al-Maidah 80 : 106)*

Menurut Quraish Shihab, ayat ini menginformasikan menjadikan orang-orang sebagai penolong, saling membahu setiap masalah. Sesungguhnya perbuatan yang mereka simpan dalam diri mereka, agar mendapatkan ganjaran yang setimpal (Shihab, 2011).

Yang terdapat dalam dua ayat diatas adalah anjuran manusia untuk melakukan tolong menolong kepada sesama manusia dalam hal-hal kebaikan, yang berguna bagi sesama dengan ketakwaan manusia dan tidak diperkenankan untuk melakukan tolong menolong dalam hal-hal yang merujuk kejelakan dan tidak bermanfaat bagi sesama.

## **2.2 Optimisme**

### **2.2.1 Pengertian Optimisme**

Optimis membuat seseorang mengetahui apa yang diinginkan dan cepat mengubah diri agar mudah menyesuaikan masalah yang tengah dihadapinya. Orang-orang yang memiliki pola pikir optimis dalam hidupnya akan memiliki kepercayaan diri dalam melaksanakan pekerjaannya sehari-hari, mereka juga cenderung lebih berbahagia dalam menjalani kehidupannya.

Menurut Seligman (2012) Optimisme adalah suatu keyakinan bahwa peristiwa buruk hanya bersifat sementara, tidak semuanya mempengaruhi semua aktivitas dan tidak semuanya disebabkan oleh kecerobohan pada diri sendiri tetapi bisa dikarenakan oleh situasi, nasib atau orang lain. Lebih lanjut Optimisme dikatakan *learned optimism* yaitu sebagai rasa yang dapat dipelajari, bagaimana cara seseorang menjelaskan sebuah kejadian, baik kejadian buruk maupun baik yang

menimpa dirinya, learned optimism dapat dikembangkan dan dapat ditularkan serta mencerminkan kesejahteraan dan kepuasan hidupnya (Seligman,2012).

Safarina (2016), mengartikan Optimisme sebagai keyakinan tentang segala yang terjadi pada saat ini merupakan hal baik yang akan memberikan harapan dimasa depan sesuai apa yang diinginkan oleh diri sendiri. Saat menghadapi suatu kesulitan, orang yang optimis akan yakin bahwa kesulitan berguna bagi pengembangan diri dan dibaliknya pasti ada kesempatan untuk mencapai sebuah harapan.

Segerestrom (Dalam Ghufron & Risnawati, 2010) menyatakan bahwa optimisme adalah cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Berpikir positif adalah berusaha mencapai hal terbaik dari keadaan terburuk. Optimisme dapat membantu meningkatkan kesehatan secara psikologis, memiliki perasaan yang baik, melakukan penyelesaian masalah dengan cara yang logis sehingga hal ini dapat meningkatkan kekebalan tubuh juga.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa optimisme adalah harapan baik yang dimiliki seseorang terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupannya meskipun sedang tertimpa masalah. Sikap, emosi, keyakinan, dan cara pikir yang positif bahwa segala sesuatu yang akan terjadi dimasa depan akan berjalan dengan baik sesuai dengan tujuan dan harapan yang ingin dicapai.

### **2.1.2 Aspek-Aspek Optimisme**

Seligman (2012) ada 3 aspek optimisme untuk mengetahui individu tersebut optimis, sebagai berikut:

*a. Permanence*

Aspek *permanence* adalah bahwa seseorang menyikapi suatu peristiwa buruk ataupun baik memiliki penyebab yang menetap maupun sementara. Individu yang optimis akan melihat sesuatu yang buruk akan bersifat sementara dalam kehidupannya.

*b. Personalization*

Aspek *Personalization* adalah setiap penyebab dari suatu kegagalan berasal dari diri individu itu sendiri atau orang lain. Individu yang memiliki optimisme akan memandang peristiwa baik berasal dari dalam diri individu tersebut. Sebaliknya, setiap peristiwa yang berujung kegagalan berasal dari luar dirinya.

*c. Pervasiveness*

Aspek *Pervasiveness* adalah seseorang yang optimis akan melusuri suatu penyebab masalah hingga akar-akarnya. Individu yang optimis tidak akan memberikan alasan-alasan yang universal sebagai penyebab dari kegagalannya, namun alasan dari setiap kegagalan bisa

dijelaskan secara spesifik mengenai penyebabnya.

Shofia (2009) menjelaskan terdapat dua aspek yang dimiliki seseorang yang optimis, yaitu:

a. Keyakinan dalam hati

Keyakinan dalam hati, seseorang akan memandang secara positif masa depan, seseorang yang memiliki podansi yang kuat akan ketugahan akan bisa melewati kehidupannya

b. Berpikir positif

Berpikir positif, seseorang yang berpikir positif dapat mendukung dalam memandang suatu masa depan dengan harapan positif

Aspek-aspek Optimisme menurut definisi diatas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki optimisme menganggap segala hal buruk yang terjadi bersifat sementara, dan menjelaskan penyebab disegala kegagalannya, dan juga mempercayai keyakinan atas pengendaliannya dimasa depan.

### **2.2.3 Ciri-ciri Optimisme**

Menurut Seligman(2012) menyatakan bahwa individu yang optimisme memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 2) Akan selalu berusaha mencapai harapan dengan pemikiran-pemikiran yang positif dan memiliki keyakinan akan kelebihan yang dimilikinya.
- 3) Individu optimisme biasa bekerja keras menghadapi stres dan tantangan yang dihadapinya sehari-hari secara efektif dan rajin berdoa.
- 4) Mengakui adanya faktor keberuntungan dan faktor lain yang turut mendukung keberhasilannya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan ciri-ciri individu yang optimisme adalah memiliki pemikiran yang positif terhadap apapun termasuk terhadap masadepan kehidupannya.

### **2.1.4. Faktor-faktor Optimisme**

Seligman (2012), menjelaskan bahwa ada beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi Optimisme, sebagai berikut:

1) Dukungan Sosial

Dengan adanya dukungan sosial yang cukup dapat membuat individu lebih optimis karena individu merasa yakin bahwa bantuan akan selalu tersedia bila individu tersebut membutuhkannya.

2) Kepercayaan diri

Dengan kepercayaan diri individu akan memiliki keyakinan yang tinggi dengan apa yang sedang terjadi pada dirinya sendiri, serta akan yakin dengan kemampuannya.

3) Harga diri

Dengan harga diri tinggi individu akan selalu termotivasi untuk menjaga



pandangan yang positif tentang dirinya dan dapat mengimbangi kegagalannya sehingga selalu berusaha lebih keras dan akan melakukan lebih baik pada usaha-usaha berikutnya.

#### 4) Akumulasi Pengalaman

Dengan adanya pengalaman individu dalam menghadapi masalah yang menumbuhkan sikap optimis ketika menghadapi tantangan berikutnya.

Menurut Vinacle (dalam seligman,2008) menjelaskan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi pola pikir optimis yaitu:

##### a. Faktor etnosentris

Yaitu sifat yang dimiliki oleh suatu kelompok atau orang lain yang menjadi ciri khas dari kelompok atau jenis lain

##### b. Faktor egosentris

Yaitu sifat yang dimiliki tiap individu yang didasarkan pada fakta bahwa tiap pribadi adalah unik dan berbeda dengan pribadi lain

Jadi dari penjelasan faktor-faktor di atas dapat disimpulkan bahwa optimisme dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu dukungan sosial, kepercayaan diri, harga diri, akumulasi pengalaman.

### 2.1.5 Optimisme dalam Perspektif Islam

Dalam setiap agama tentunya mengajak berbuat kebaikan pada kesemua umatnya untuk menggapai kebahagiaan dalam kehidupan didunia maupun di akhirat. Dalam agama islam sendiri Optimis (Ar-Raja) adalah perasaan tenang dalam diri seseorang menunggu sesuatu yang disukai olehnya (Munajjid, 2006).

Islam memberi petunjuk kepada umat manusia untuk memiliki sifat optimis dan tidak bersikap pesimis. Karena pada dasarnya Allah menciptakan manusia sebagai makhluk terbaik dan memerintahkannya untuk berusaha dan bersikap optimis baik dalam urusan duniawi maupun akhirat, dengan adanya sikap optimisme dapat menunjukkan kadar keimanan seorang muslim terhadap Tuhannya, sebagaimana yang terdapat dalam QS.Al Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (Al-Imran ; 139)*

Menurut Quraish Shihab, ayat ini mengkonfirmasi agar kita

jangan merasa lemah lalu tidak berjuang karena hal-hal yang menimpa diri kamu sendiri, berkat dukungan, keimanan dan kekuatan kebenaran yang ada, lebih tinggi dari itu semua (Shihab, 2011).

Rasulullah juga telah meminta umatnya untuk bersikap optimis dan tidak bersikap pesimis. Sebelum dan setelah berusaha atau berikhtiar umat muslim dituntut untuk berprasangka baik terhadap Allah dengan berpandangan bahwasannya setelah kita melakukan suatu usaha dengan keras Allah akan mengabdikan hasil yang terbaik untuk diri kita. Seringkali sebuah permasalahan yang dialami setiap individu ternyata berasal dari dalam diri mereka sendiri. Yakni dari bagaimana mereka memikirkan terhadap diri sendiri dan objek-objek yang ada disekitar mereka. Sebaliknya, karakter pesimis adalah sikap berprasangka buruk atau berpikiran negative. Seringkali sebuah kehancuran itu ternyata berawal dari prasangka negatif kita terhadap sesuatu. Dalam Al-Quran itu sendiri dijelaskan pada surat Al-Hujarat ayat 12 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ  
وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا يُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ  
أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya : *Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang. (Al-hujurat; 12)*

Menurut Quraish Shihab, ayat ini menkonfirmasikan tentang orang-orang yang beriman, jauhilah prasangka buruk terhadap orang-orang yang berbuat baik. Sesungguhnya sebageian prasangka adalah dosa yang harus dihukum, janganlah kalian mencaribaib dan cela orang lain (Shihab, 2011).

Dalam ayat ini kita diingatkan untuk ber-prasangka baik yang diartikan sebagai suatu sikap atau perilaku yang memiliki pikiran positif dan melihat dengan pandangan yang mulia terhadap apa yang ada didepannya. Maksudnya selalu berprasangka baik terhadap apa yang sedang menimpanya baik itu masalah yang berat atau pun yang tidak.

### **2.3 Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Optimisme terhadap *Cancer Survivor***

Pada umumnya Kanker menjadi penyakit dengan pertumbuhan sel yang bisa dibilang abnormal yang berpengaruh pada sel yang normal. Sel-sel pada

kanker merupakan sel ganas yang mempunyai sifat anaplastic, invasi, serta metastasis tetapi penyakit kanker bukan suatu penyakit yang menular. Penyakit Kanker menjadi pemicu Utama Kematian di dunia, di Indonesia sendiri menunjukkan bahwa angka kasus baru dan kematian akibat Kanker meningkat sampai 8,8 persen hanya dalam kurun beberapa tahun terakhir.

Kanker memberi efek seperti stress yang dipengaruhi oleh banyak faktor (Sarafino, 2011). Stres psikologis dapat meliputi faktor predisposisi dan presipitasi sebelum terjadinya kanker, setelah terdiagnosa kanker, dan setelah rentang waktu di diagnosa kanker yang telah mendapat terapi. Keluhan yang sering diungkapkan pasien terkait perubahan fisiologis yaitu kelelahan (fatigue), Kebanyakan orang berfikir kanker adalah penyakit dengan rasa sakit yang lama, dan terdiagnosis kanker dianggap sebagai hukuman mati (Myers, 2013).

Namun tidak sedikit orang menghadapi penyakit kanker dengan tegar dan berusaha melawan penyakit hingga akhir. Salah satu aspek kepribadian yang telah menunjukkan hubungan dengan adaptasi terhadap kanker adalah optimisme (Myers, 2013). Dengan berpikir positif *cancer survivor* mampu lebih semangat menjalani pengobatannya. Individu yang memiliki sikap optimisme akan percaya dan tekun dalam berjuang meskipun kemajuan atas usahanya melalui fase sulit dan berjalan lambat ketika sedang menghadapi sebuah tantangan (Carver, 2012).

Seligman (2012) menjelaskan optimisme adalah suatu keyakinan bahwa peristiwa buruk hanya bersifat sementara, tidak semuanya mempengaruhi semua aktivitas dan tidak semuanya disebabkan oleh kecerobohan pada diri sendiri tetapi bisa dikarenakan oleh situasi, nasib atau orang lain. Seligman (2012) mengatakan individu-individu yang memiliki sifat optimis akan terlihat pada aspek-aspek yaitu *permanence, pervasive, dan personalization*. Akan tetapi *cancer survivor* kebanyakan menimbulkan pikiran-pikiran negatif tersebut tanpa berusaha untuk mencari jalan keluar dan akhirnya tidak semangat lagi dalam pengobatan.

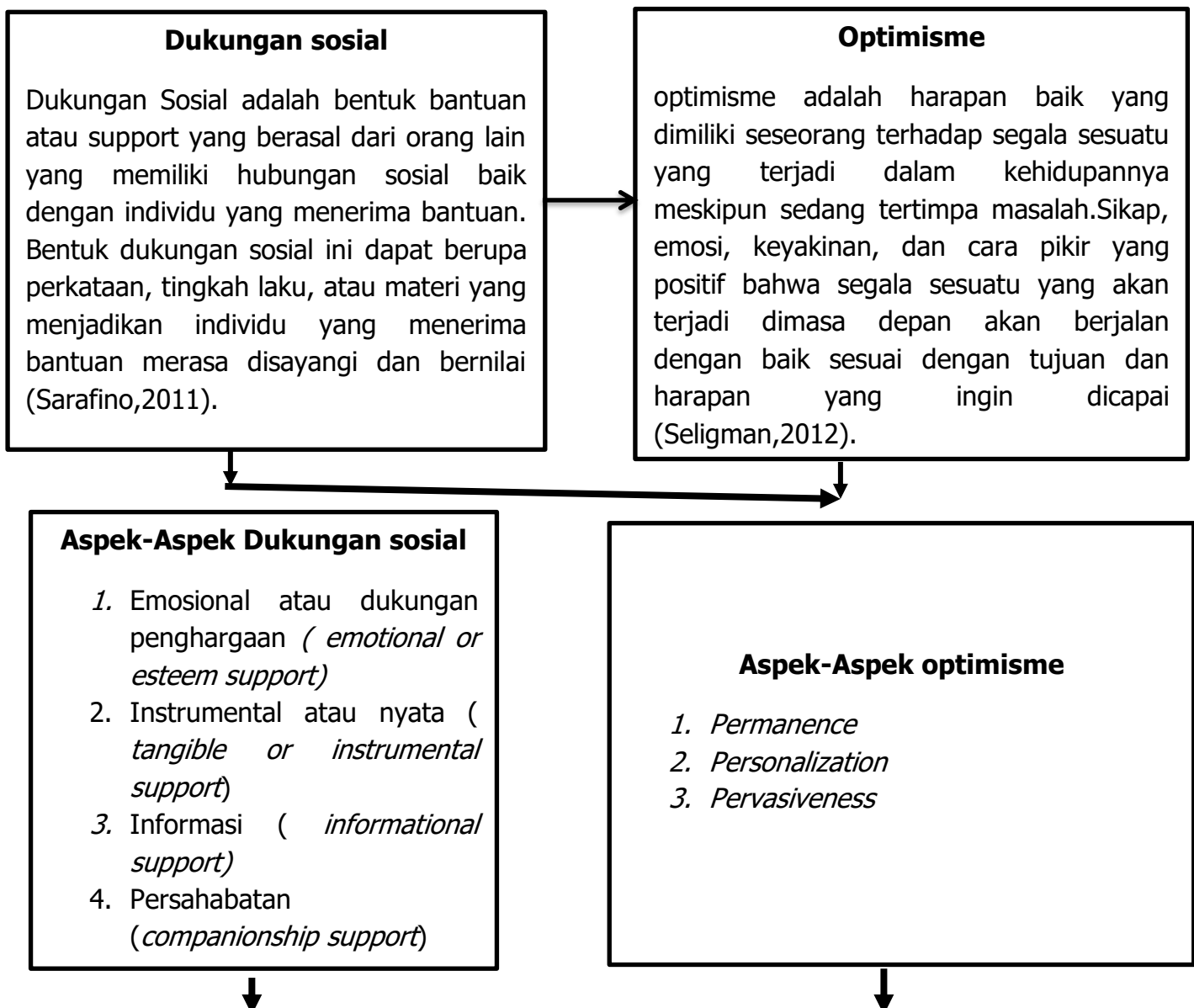
Sehingga dukungan sosial sangat diperlukan *cancer survivor* yang sedang menjalankan pengobatan. Menurut Sarafino (2011) Dukungan sosial merujuk pada kenyamanan, perhatian, harga diri, atau bantuan yang ada untuk seseorang dari orang lain atau kelompok. Lebih lanjut Sarafino (2011) mengartikan dukungan sosial adalah tindakan atau perlakuan yang benar-benar dilakukan oleh orang lain atau mengacu pada menerima dukungan pada perasaan seseorang bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan tersedia yang diartikan sebagai bentuk dukungan yang dirasakan. Dukungan-dukungan ini bisa berasal dari banyak sumber seperti pasangan, keluarga, teman, dokter, tetangga atau organisasi. Individu yang mendapatkan dukungan sosial ini percaya bahwa mereka mendapatkan rasa

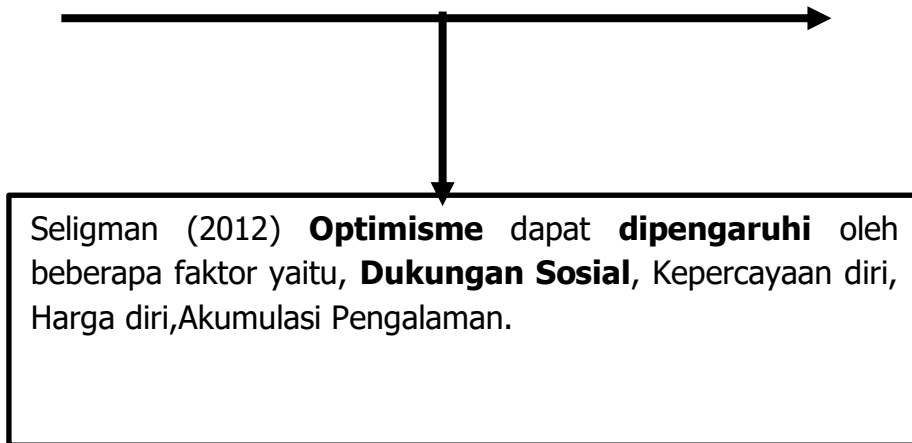
cinta dan rasa dihargai yang membantu mereka pada saat dibutuhkan.

Dukungan sosial tidak hanya membantu individu merasa lebih baik atau membantu dalam mengatasi tantangan, namun juga dukungan sosial mampu mengarah keperbaikan kesehatan, termasuk kesehatan fisik, kesehatan psikologis dan kesejahteraan secara keseluruhan (Mattson, 2011). Hal ini sesuai dalam teori Seligman (2012) yang menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi Optimisme ada Dukungan Sosial. Dengan adanya dukungan sosial yang cukup dapat membuat individu lebih optimis karena individu merasa yakin bahwa bantuan akan selalu tersedia bila individu tersebut membutuhkannya.

Dari penjelasan-penjelasan diatas, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa dukungan sosial dan optimisme sama-sama dapat mempengaruhi kesehatan pada pasien kanker dan adanya pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap optimisme *cancer survivor*.

## 2.4 KERANGKA KONSEPTUAL





Hal ini sesuai dalam teori Seligman (2012) yang menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi Optimisme ada Dukungan Sosial. Dengan adanya dukungan sosial yang cukup dapat membuat individu lebih optimis karena individu merasa yakin bahwa bantuan akan selalu tersedia bila individu tersebut membutuhkannya. . Selanjutnya menunjukkan semakin tinggi Dukungan Sosial semakin tinggi pula Optimisme *Cancer Survivor* yang sedang melakukan pengobatan di RS Dr.Moh Hoesin dan sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial semakin rendah pula Optimisme *Cancer Survivor* yang sedang melakukan pengobatan.

#### **2.4 HIPOTESIS**

Adapun Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Optimisme pada Cancer survivor di Rumah sakit Mohammad Hoesin Palembang.