

DUKUNGAN SOSIAL: FAKTOR PENGUAT RESILIENSI PADA REMAJA

Akhyana Arham¹⁾, Dian Ari Widyastuti²⁾

Universitas Ahmad Dahlan

akhyana2100001118@webmail.uad.ac.id¹⁾, dian.widyastuti@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Pengenda Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa dukungan sosial sebagai faktor penguat resiliensi pada remaja. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan menggunakan desain studi kepustakaan atau literatur. Data yang dikumpulkan berupa data teks dari jurnal yang relevan dengan variabel yang dibahas dalam penelitian ini, yaitu berkaitan dengan dukungan sosial dan resiliensi pada remaja. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri. Analisis data dilakukan dengan cara menghubungkan, membandingkan, menafsirkan, dan menyimpulkan isi dari berbagai teks data yang digunakan. Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial menjadi faktor penguat dalam meningkatkan resiliensi yang ada pada remaja.

Kata Kunci: *Dukungan Sosial, Resiliensi, Remaja*

1. Pendahuluan

Masa remaja adalah masa yang dominan dengan perubahan baik itu perubahan fisik, emosional dan sosial. Pada masa remaja ini sering dihadapkan dengan tantangan atau tekanan yang terjadi pada dirinya. Kondisi atau suatu tekanan yang dimaksud yaitu seperti tuntutan peserta didik untuk mengerjakan tugas dengan baik, mengumpulkan tugas tepat waktu, tuntutan nilai yang baik dari orang tua, dan lingkungan belajar yang kompetitif (Ramadanti & Sofah, 2022). Kondisi tersebut dapat menyebabkan remaja mengalami stress dan kecemasan karena menganggap dirinya tidak mampu menghadapi segala sesuatu yang terjadi pada dirinya, sehingga yang dapat mengganggu proses perkembangan remaja.

Pada masa remaja ini biasanya diharapkan mampu memiliki kemampuan, keahlian, dan wawasan untuk menghadapi segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya. Semakin bertambah usia dan jenjang kehidupan pada remaja maka akan semakin berat juga tantangan yang akan dihadapi, oleh karena itu remaja sangat membutuhkan kemampuan

untuk menghadapi tantangan dan tekanan yang datang pada kehidupannya. Kemampuan ini biasanya disebut dengan resiliensi.

Menurut Richardson (dalam Hidayati, 2014) resiliensi adalah istilah psikologi yang digunakan untuk mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengatasi dan mencari makna dalam peristiwa seperti tekanan yang berat yang dialaminya, dimana individu meresponnya dengan fungsi intelektual yang sehat dan dukungan sosial. Resiliensi yang tinggi akan membantu remaja dalam mengidentifikasi dan menghadapi tantangan atau masalah yang terjadi. Remaja yang memiliki tingkat resiliensi tinggi maka akan lebih mudah menghadapi tantangan yang terjadi dalam hidupnya. Namun sebaliknya, jika rendah tingkat resiliensi yang dimiliki remaja, maka akan sulit untuk menghadapi segala kondisi sulit yang terjadi di kehidupannya. Individu yang mempunyai resiliensi tinggi, cenderung pantang menyerah dalam menghadapi kesulitan hidup (Connor & Davidson 2003).

Banyak faktor yang dapat menjadi penguat resiliensi, salah satunya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial didefinisikan sebagai suatu kesan yang diterima oleh individu yang berupa rasa nyaman, diberikan perhatian, merasa dihargai, dihormati, serta dicintai dan disayangi oleh orang-orang disekitar yang dekat dengannya (Mufidah, 2017a). Dukungan sosial yang diberikan kepada remaja dapat berupa bantuan emosional, informasi, dan materi yang diterima dari orang tua, teman, sahabat, dan lain sebagainya. Remaja yang mendapatkan dukungan yang positif maka akan memiliki ketahanan yang kuat dalam menghadapi tekanan.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan maka artikel ini bertujuan untuk mengetahui dukungan sosial menjadi faktor penting dan penguat resiliensi pada remaja. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk memberikan berbagai rekomendasi untuk dapat meningkatkan dukungan sosial pada remaja.

2. Metode

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan desain studi kepustakaan/literatur sehingga topik yang diangkat akan lebih mudah dipahami sebagai sebuah kajian. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui bahwa dukungan sosial adalah faktor penguat untuk meningkatkan resiliensi

pada remaja. Data yang dikumpulkan berupa data teks dari jurnal dan buku yang relevan dengan variabel yang dibahas dalam penelitian ini. Instrumen dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri. Analisis data merupakan sarana analisis isi yang dilakukan dengan cara menghubungkan, membandingkan, menafsirkan, dan menyimpulkan isi dari berbagai teks data yang digunakan dari sumber literatur yang sudah ada, kemudian penulis mengkaji penelitian terdahulu untuk memahami suatu fenomena serta menghubungkan hasil penelitian satu dengan yang lainnya yang kemudian penulis akan menganalisis dan menarik kesimpulan.

3. Hasil dan Pembahasan

Dukungan sosial memberikan remaja sumber daya yang diperlukan untuk menghadapi masalah yang dialami. Southwick, Sippel, Krystal, Charney, Mayes, & Pietzak (2016) dalam tulisannya menjelaskan dukungan sosial dari orang lain juga dapat membantu menumbuhkan resiliensi dalam diri individu. Studi yang dilakukan oleh Wilks and Spivey's (dalam Caton, 2021) juga menyatakan bahwa social support telah memiliki keterkaitan secara positif yang signifikan terhadap resiliensi. Kemudian menurut Li dkk. (2021) menunjukkan bahwa berbagai sumber social yang memiliki pengaruh dan keterkaitan secara positif dengan resiliensi. Social support merupakan hal yang sangat dibutuhkan oleh siapa saja dalam kehidupan bermasyarakat karena manusia diciptakan sebagai makhluk sosial.

Dukungan sosial yang didapatkan bisa bersumber dari teman sebaya, keluarga, orang tua, guru dan lainnya. Dukungan sosial dari teman sebaya dapat memberikan rasa solidaritas dan pemahaman untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional remaja. Begitu pun dukungan sosial dari keluarga dapat memberikan rasa aman, dan kepastian yang membantu remaja mengembangkan resiliensi dan kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan. Sedangkan dukungan dari guru bisa mencakup pengajaran keterampilan hidup dan menyediakan lingkungan belajar dan menyediakan lingkungan yang mendukung.

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang berperan dalam membentuk pribadi seseorang menjadi pribadi yang tangguh atau resilien. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Raisa (2016) mengenai hubungan dukungan sosial dengan

resiliensi bahwa terdapat korelasi yang positif antara dukungan sosial dan resiliensi. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan oleh individu maka semakin tinggi resiliensi pada individu tersebut. Begitu juga sebaliknya jika semakin rendah dukungan sosial pada remaja maka akan semakin rendah kemampuan remaja untuk bertahan dan beradaptasi terhadap tantangan yang dialaminya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Ibrahim, Safitri, 2020) dapat diketahui bahwa tingkat resiliensi remaja masih di kategori sedang. Hal itu dibuktikan dengan remaja yang sulit mengendalikan keinginannya, emosi yang tidak stabil saat menghadapi masalah, jika terjadi konflik dengan teman lainnya maka akan sedih berkepanjangan sehingga berdampak kepada mood nya dalam melakukan aktivitasnya. Namun ada juga remaja yang memiliki tingkat resiliensi tinggi yang lebih cenderung yakin bahwa dirinya bisa melewati segala tantangan yang datang pada hidupnya.

Dukungan sosial menjadi faktor bervariasinya tingkat resiliensi pada remaja. Remaja yang mendapat dukungan sosial yang tinggi akan mendapatkan dorongan untuk tetap bertahan pada situasi sulit yang dihadapi. Dengan adanya dukungan sosial yang baik juga akan membantu remaja untuk lebih mudah menyelesaikan permasalahannya. Menurut Taylor (2015), individu dengan dukungan sosial yang tinggi mempunyai tingkat stres yang rendah, lebih berhasil mengatasi dan mengalami hal-hal positif dalam hidup dengan lebih positif. Remaja bisa mencurahkan isi hatinya jika adanya dukungan sosial dari lingkungan sehingga remaja merasa ada perhatian dan membuat remaja nyaman berada di lingkungannya. Dukungan sosial yang baik dari teman sebaya akan menciptakan solidaritas tinggi sehingga terbentuklah rasa saling memiliki antara remaja. Dukungannya tidak hanya berupa dukungan emosional, informasi, dan motivasi saja, namun juga bisa membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial, identitasnya dalam menghadapi tantangan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan di SMP Pagentan Banjarnegara membuktikan bahwa dukungan sosial yang berpengaruh terhadap resiliensi: (1) dukungan sosial dan harapan secara bersama-sama mempengaruhi resiliensi ($p=0,000$), (2) dukungan sosial mempengaruhi resiliensi ($p=0,000$), (3) harapan mempengaruhi resiliensi ($p=0,000$), (4) pengaruh variabel dukungan sosial dan harapan dapat diprediksi dengan persamaan garis regresi yaitu $Y = 54,180 + 0,209 X_1 + 0,471 X_2$, (5) sumbangan

efektif dukungan sosial dan harapan terhadap resiliensi sebesar 41%, sumbangan tersebut dari dukungan sosial sebesar 13,2% dan harapan sebesar 27,8%.

Sementara itu dalam studi Rahman & Halimah (2023) menunjukkan bahwa semakin banyak dukungan sosial yang diterima oleh remaja maka akan semakin tinggi resiliensi yang dimiliki. Ketika mengalami masalah dan memiliki tempat untuk bercerita kepada orang yang dianggap bisa membantu akan meningkatkan resiliensinya, begitupun sebaliknya jika remaja tidak menemukan orang yang bisa membantunya maka resiliensi yang dimiliki akan rendah. Dengan dukungan sosial ini bisa membuat dirinya merasa diperhatikan, dicintai, dan merasa nyaman di lingkungannya, sehingga remaja bisa saling menguatkan, memberikan dukungan, saling simpati, serta memberikan gambaran solusi untuk penyelesaian permasalahan yang dihadapi. Kumalasari dan Ahyani (2012) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diterima anak dari lingkungan, baik berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan dan kasih sayang membuat anak menganggap bahwa dirinya dicintai, diperhatikan dan dihargai oleh orang lain.

Dukungan sosial bukan hanya sekedar memberi bantuan namun bagaimana persepsi seseorang terhadap bantuan itu. Seseorang akan merasakan adanya individu lain dengan jumlah memadai pada saat membutuhkan bantuan dan yang didapatkan sesuai dengan harapan, maka individu akan merasa puas terhadap bantuan yang diterimanya ketika menghadapi masalah. Dengan adanya dukungan itu juga akan membuat seseorang yakin dengan kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tantangan dalam hidupnya.

Kemudian diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Aza & Atmoko (2019) menunjukkan dukungan sosial memiliki kontribusi yang positif terhadap resiliensi. Dukungan sosial yang didapatkan dari orang sekitar menjadi potensi yang baik untuk mengembangkan resiliensi pada remaja. Dukungan sosial berkontribusi mampu menghadirkan kehangatan dan ketenangan secara emosional sehingga remaja memiliki kekuatan yang lebih untuk mengembangkan resiliensinya. Dalam penelitiannya ini juga dijelaskan bahwa dukungan sosial terhadap resiliensi siswa di sekolah juga penting untuk menciptakan lingkungan belajar lebih bermanfaat dan kompetitif. Sekolah yang menyediakan dukungan sosial yang kuat melalui program-program intervensi dan dukungan emosional dari guru juga dapat meningkatkan resiliensi. Siswa yang merasa didukung oleh sekolah akan cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik dan

kesehatan mental yang lebih baik. Dukungan dari guru dan program sekolah yang mendukung kesejahteraan mental siswa membantu menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung yang memungkinkan siswa merasa termotivasi untuk menghadapi tantangan dan tekanan dalam dirinya.

Orang tua yang terlibat dalam kehidupan anaknya akan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung sehingga memungkinkan remaja mampu menghadapi stress dan tantangan dengan lebih baik. Studi penelitian Irmansyah & Apriliawati (2016) memperoleh hasil $p\text{ value} = 0,036$ ($p\text{ value } 0,036 < \alpha 0,05$), maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan orangtua dengan resiliensi remaja dalam menghadapi perilaku bullying di SMPN 156 Kramat Pulo Gundul Jakarta Pusat tahun 2016. Hasil analisis diperoleh nilai $OR = 0,291$ artinya remaja yang dukungan orang tuanya kurang mempunyai peluang 0,291 kali untuk memiliki tingkat resiliensi yang rendah dibanding remaja yang dukungan orangtuanya baik.

Dukungan sosial dari orang tua sangat berpengaruh pada pembentukan resiliensi remaja, karena dapat membantu remaja dalam membuat keputusan yang lebih baik dalam mengatasi masalah atau tantangan yang dihadapi, sehingga remaja bisa tumbuh menjadi individu resilien dan mampu beradaptasi terhadap perubahan dan perkembangan dalam kehidupannya. Dalam menyelesaikan tantangan dan permasalahan yang dihadapi remaja membutuhkan saran, petunjuk dan nasehat dari orang tuanya. Dengan adanya arahan dari orang tua remaja juga bisa mengontrol emosi, pikiran dan perilakunya agar tetap tenang dalam menghadapi suatu kondisi sulit yang dialami.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang telah dipaparkan maka dapat diketahui bahwa dukungan sosial memang menjadi salah satu faktor penguat resiliensi

Remaja. Dukungan dari teman sebaya memiliki pengaruh besar dalam kehidupan remaja. Remaja yang memiliki teman-teman suportif cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Dukungan yang berupa informasional dari teman sebaya berkontribusi pada peningkatan prestasi akademis dan kesejahteraan psikologis remaja. Begitu pun dengan dukungan orang tua sangat penting untuk perkembangan resiliensi remaja.. orang tua yang memberikan dukungan emosional, bimbingan, dan membantu siswa mengembangkan harga diri dalam menghadapi tantangan yang datang dalam kehidupannya. Remaja yang mendapat dukungan dari orang tua lebih mampu mengatasi

tekanan dan menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi. Oleh karena itu penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan memfasilitasi hubungan sosial yang positif agar remaja dapat tumbuh menjadi individu yang resilien dan mampu beradaptasi dengan perubahan serta perkembangan hidupnya.

4. Kesimpulan

Dukungan sosial menjadi faktor penguat dan menjadi peran penting dalam membangun resiliensi pada remaja, dukungan sosial berasal dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman, sebaya, guru, dan lingkungan lainnya. Dengan adanya dukungan sosial yang kuat dapat meningkatkan ketahanan remaja dalam mengembangkan kemampuannya dalam menghadapi suatu masalah, meningkatkan harga diri, dan merasa lebih mampu mengatasi stress dan tantangan yang datang dalam kehidupannya. Oleh karena itu penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan menguatkan jaringan dukungan sosial bagi remaja untuk membantu mereka berkembang menjadi individu yang memiliki resiliensi tinggi.

Daftar Pustaka

- Hidayati, N. L. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 139.
- Ibrahim, Safitri, W. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Santri Pondok Pesantren Di Kota Makassar. 1–78.
- Ramadanti, G., & Sofah, R. (2022). Resiliensi akademik pada siswa berdasarkan prestasi belajar. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira Dalam Era Pluralisme, 0(0), 141–149.
<http://conference.um.ac.id/index.php/bk/article/view/2875>
- Mufidah, A. C. (2017a). Hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi dengan locus of control sebagai moderator pada mahasiswa bidikmisi. Psikodimensia, 16(2), 121–130.
- Aza N.I & Atmoko A. (2019) Kontribusi Dukungan Sosial Self-Esteem, dan Resiliensi terhadap Stres Akademik Siswa SMA
- Masten & Barnes. (2018) Resilience in Children: Developmental Perspectives

- Nurjanah, A., & Diantina, F. P. (2018). Korelasi Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Individu Korban Perceraian. *Prosiding Psikologi*, 773–778.
- Aziza, Z. N., & Sumawan. (2021). Dukungan Sosial , Kesulitan Regulasi Emosi dan Resiliensi Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 10(1), 73–82.
- Muhammad, F., Bahri, S., & Zuliani, H. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Resiliensi Remaja di SMA Banda Aceh. *SULOH Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Syiah Kuala*, 3(1), 1–8.
- Southwick, Sippel, Krystal, Charney, Mayes, & Pietrzak. (2016). Why are some individual more resilience; the role of social support. *World Psychiatry Journal*, 5(1), 77-79. doi: 10.1002/wps.20282
- Li, F., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., Zheng, X., Xu, B., Ding, Y., Ling, P., Zhou, M., & Chen, X. (2021). Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 21(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03012-1>
- Caton, M. T. (2021). The impact of spirituality, social support, and self-esteem on the resilience of Haitiannurses: Implications for nursing education. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(2), 206–212. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.08.006>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Taylor, S. (2015). *Health psychology* (9th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Ahyani, L. N. & Kumalasari. F. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur Vol 1 No 1*
- Hartini & Azmi (2021). Pengaruh Dukungan Sosial dan Harapan terhadap Resiliensi pada Remaja dengan Latar Belakang Keluarga Bercerai
- Raisa, A. E. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas II A wanita Semarang. *Jurnal Empati*, 5(3), 537-542