

**MODUL MANAJEMEN STRESS**

**(PSI 340)**

**STRESS DAN SOCIAL SUPPORT**

**MODUL 5**

**DISUSUN OLEH**

**YENY DURIANA WIJAYA M.Psi., Psikolog**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

**2018**

1. **PENDAHULUAN**

Dukungan sosial adalah perasaan nyaman, diperhatikan, dan dihormati yang diterima oleh individu dari individu atau kelompok lain (Sarafino, 2008). Gore (dalam Saputri & Indrawati, 2011) menyatakan bahwa dukungan sosial sering didapatkan dari relasi yang terdekat, yaitu dari keluarga atau sahabat. Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa emotional support dan informational support. Emotional support merupakan dukungan berupa rasa empati, perhatian, dan semangat kepada individu (Sarafino, 2008). Sedangkan informational support merupakan dukungan berupa saran, nasehat, dan pengarahan mengenai apa yang dikerjakan individu (Sarafino, 2008).

Dukungan sosial dapat memberikan efek positif dan meningkatkan harga diri yang dapat mempengaruhi kebahagiaan individu (Cohen & Wills, 1985). Selain itu, dukungan sosial juga dapat menurunkan *psychological distress* yang meliputi depresi dan kecemasan (Taylor, 2006).

1. **KOMPETENSI DASAR**
2. **KEMAMPUAN YANG DIHARAPKAN**

* Mampu memahami hubungan antara stres dan social support (dukungansosial)
* Mampu memahami fungsi dukungan sosial bagi stres yang sedang dialami oleh seseorang

1. **KEGIATAN BELAJAR 5**

**STRES DAN SOSIAL SUPPORT**

* 1. **Pengertian Dukungan Sosial**

Dukungan Sosial adalah informasi atau umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dan dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik (King, 2012: 226). Sedangkan menurut Ganster, dkk., (dalam Apollo & Cahyadi, 2012: 261) dukungan sosial adalah tersedianya hubungan yang bersifat menolong dan mempunyai nilai khusus bagi individu yang menerimanya.

Selanjutnya, dukungan sosial menurut Cohen & Syme (dalam Apollo & Cahyadi, 2012: 261) adalah sumber-sumber yang disediakan orang lain terhadap individu yang dapat mempengaruhi kesejahteraan individu bersangkutan. Lebih lanjut dukungan sosial menurut House & Khan (dalam Apollo & Cahyadi, 2012: 261) adalah tindakan yang bersifat membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan istrumen, dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi permasalahannya. Menurut Cohen & Hoberman (dalam Isnawati & Suhariadi, 2013: 3) dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi seseorang.

# Beberapa bentuk dukungan sosial menurut Cohen & Hoberman (dalam Isnawati & Suhariadi, 2013: 3) yaitu :

* + 1. *Appraisal Support*

Yaitu adanya bentuan yang berupa nasehat yang berkaitan dengan pemecahan suatu masalah untuk membantu mengurangi stressor

* + 1. *Tangiable support*

Yaitu bantuan yang nyata yang berupa tindakan atau bantuan fisik dalam menyelesaikan tgas

* + 1. *Self esteem support*

Dukungan yang diberikan oleh orang lain terhadap perasaan kompeten atau harga diri individu atau perasaan seseorang sebagai bagian dari sebuah kelompok diamana para anggotanya memiliki dukungan yang berkaitan dengan *self-esteem* seseorang

* + 1. *Belonging support*

Menunjukkan perasaan diterima menjadi bagian dari suatu kelompok dan rasa kebersamaan.

Dukungan sosial memiliki tiga jenis manfaat, yaitu bantuan yang nyata, informasi, dan dukungan emosional menurut Taylor :

1. Bantuan yang nyata

Keluarga dan teman dapat memberikan berbagai barang dan jasa dalam situasi yang penuh stres. Misalnya, hadiah makanan seringkali diberikan setelah kematian keluarga muncul, sehingga anggota keluarga yang berduka tidak akan memasak saat itu ketika energi dan motivasi mereka sedang rendah. Bantuan instrumental itu bisa berupa penyediaan jasa atau barang selama masa stres. Sedangkan menurut Apollo & Cahyadi (2012: 261) bantuan yang nyata disebut dengan bentuk bantuan instrumental, yaitu berupa bantuan uang dan kesempatan.

1. Informasi

Individu yang memberikan dukungan juga dapat merekomendasikan tindakan dan rencana spesifik untuk membantu seseorang dalam copingnya dengan berhasil. Teman-teman dapat memerhatikan bahwa rekan kerja mereka kelebihan beban kerja dan menganjurkan cara-cara beginya untuk mengelola waktu lebih efisien atau mendelegasikan tugas lebih efektif. Bantuan informasi ini bisa berupa memberikan informasi tentang situasi yang menekan, seperti pemberitahuan tentang informasi mengenai pelaksanaan tes, dan hal tersebut akan sangat membantu. Informasi mungkin sportif jika ia relevan dengan penilaian diri, seperti pemberian nasehat tentang apa yang harus dilakukan. (Taylor, dkk., 2009: 555). Sedangkan menurut Apollo & Cahyadi (2012: 261) dukungan informatif yang dimaksudkan adalah berupa nasehat, sugesti, arahan langsung, dan informasi.

1. Dukungan Emosional

Dalam situasi penuh stres, individu seringkali menderita secara emosional dan dapat mengembangkan depresi, kecemasan, dan hilang harga diri. Teman-teman dan keluarga dapat menenangkan seseorang yang berada dibawah stres bahwa ia adalah orang yang berharga yang dicintai oleh orang lain. Mengetahui orang lain peduli memungkinkan seseorang untuk mendekati stres dan mengatasinya dengan keyakinan yang lebih besar.

Dukungan emosional berupa penghargaan, cinta, kepercayaan, perhatian, dan kesediaan untuk mendengarkan. (Apollo & Cahyadi, 2012: 261). Perhatian emosional yang diekspresikan melalui rasa suka, cinta atau empati, misalnya ketika dalam pertengkaran dengan seorang yang dicintai, maka ekspresi perhatian darai kawan sangatlah membantu. (Taylor, dkk., 2009: 555).

# Sumber-sumber Dukungan Sosial

# Sumber-sumber dukungan sosial menurut Goldberger & Breznitz (dalam Apollo & Cahyadi, 2012: 261) adalah orang tua, saudara kandung, anak-anak, kerabat, pesangan hidup, sahabat rekan sekerja, dan juga tetangga. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Wentzel dalam (Apollo & Cahyadi, 2012: 261) bahwa sumber-sumber dukungan sosial adalah oarang- orang yang memiliki hubungan yang berarti bagi individu, seperti keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan sekerja, saudara, dan tetangga, teman- teman dan guru disekolah.

# Dukungan sosial dapat berasal dari pasangan atau patner, anggota keluarga, kawan, kontak sosial dan masyarakat, teman sekelompk, jamaah gereja atau masjid, dan teman kerja atau atasan anda di tempat kerja. (Taylor, dkk., 2009: 555). Sedangkan menurut Tarmidi & Kambe (2010: 217-218) dukungan sosial dapat diaplikasikan ke dalam lingkungan keluarga, yaitu orang tua. Jadi dukungan sosial orang tua adalah dukungan yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya baik secara emosional, penghargaan,infrmasi ataupun kelompok.

# Dukungan orang tua berhubungan dengan kesuksesan akademis remaja, gambaran diri yang positif, harga diri, percaya diri, motivasi dan kesehatan mental. Dukungan sosial orang tua dapat dibagi menjadi dua hal, yaitu dukungan yang bersifat positif dan dukungan yang bersifat negatif. Dukungan positif adalah perilaku positif yang ditunjukkan oleh orang tua, dukungan yang bersifat negatif adalah perilaku yang dinilai negatif yang dapat mengarahkan pada perilaku negatif anak.

# Pentingnya dukungan sosial

# Dukungan sosial bisa efektif dalam mengatasi tekanan psikologis pada masa sulit dan menekan. Misalnya, dukungan sosial membantu mahasiswa mengatasi stresor dalam kehidupan kampus. Dukungan sosial juga membantu memperkuat fungsi kekebalan tubuh, mengurangi respons fisiologis terhadap stres, dan memperkuat fungsi untuk merespons penyakit kronis. (Taylor, dkk., 2009).

# Hubungan sosial dapat membantu hubungan psikologis, memperkuat praktik hidup sehat, dan membantu pemulihan dari sakit hanya ketika hubungan itu bersifat sportif. Dukungan sosial mungkin paling efektif apabila ia “tidak terlihat”. Ketika kita mengetahui bahwa ada orang lain yang akan membantu kita, kita merasa ada beban emosional, yang mengurangi efektivitas dukungan sosial yang kita trima. Tetapi ketika dukungan sosial itu diberikan secara diam-diam, secara otomatis, berkat hubungan baiik kita, maka ia dapat mereduksi stres dan meningkatkan kesehatan. (Taylor, dkk., 2009).

# Sarafino (dalam Purba, dkk., 2007: 82-83) mengungkapkan pada dasarnya ada lima jenis dukungan sosial, adalah sebagai berikut:

# Dukungan emosi

# Dukungan emosi meliputi ungkapan rasa empati, kepedulian, dan perhatian terhadap individu. Biasanya, dukungan ini diperoleh dari pasangan atau keluarga, seperti memberikan pengetian terhadap masalah yang sedang dihadapi atau mendengarkan keluhannya. Adanya dukungan ini akan memberikan rasa nyaman, kepastian, perasaan memiliki dan dicintai kepada individu.

# Dukungan penghargaan

# Dukungan penghargaan terjadi melalui ungkapan positif atau pengahargaan yang positif pada individu, dorongan untuk maju, atau persetujuan akan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan yang positif individu dengan orang lain. Biasanya dukungan ini diberikan oleh atasan atau rekan kerja. Dukungan jenis ini, akan membangun perasaan berharga, kompeten dan bernilai.

# Dukungan instrumental atau konkrit

# Dukungan jenis ini meliputi bantuan secara langsung. Biasanya dukungan ini, lebih sering diberikan oleh teman atau rekan kerja, seperti bantuan untuk menyelesaikan tugas yang menumpuk atau meminjamkan uang atau lain-lain yang dibutuhkan individu. Adanya dukungan ini, menggambarkan tersedianya barang-barang (materi) atau adanya pelayanan dari orang lain yang dapat memabantu individu dalam menyelesaikan masalahnya. Selanjutnya hal tersebut akan memudahkan individu untuk dapat memenuhi tanggung jawab dalam menjalankan perannya sehari-hari.

1. Dukungan Informasi

Dukungan jenis ini meliputi pemberian nasehat, saran atau umpan balik kepada individu. Dukungan ini, biasanya diperoleh dari sahabat, rekan kerja, atasan atau seorang profesional seperti dokter atau psikolog. Adanya dukungan informasi, seperti nasehat atau saran yang pernah mengalami keadaan yang serupa akan membantu individu memahami situasi dan mencari alternatif pemecahan masalah atau tindakan yang akan diambil.

1. Dukungan jaringan sosial

Dukungan jaringan dengan memberikan perasaan bahawa individu adalah anggota dari kelompok tertentu dan memiliki minat yang sama rasa kebersamaan dengan anggota kelompok merupakan dukungan bagi individu yang bersangkutan. Adanya dukungan jaringan sosial akan membantu indidivu untuk mengurangi stres yang dialami dengan cara memenuhi kebutuhan akan persahabatan dan kontak sosial dengan orang lain. Hal tersebut juga akan membantu individu untuk mengalihkan perhatiannya dari kekhawatiran terhadap masalah yang dihadapinya atau dengan meningkatkan suasana hati yang positif.

# Menurut Apollo & Cahyadi (2012: 261) manfaat dukungan sosial adalah mengurangi kecemasan, depresi, dan simtom-simtom gangguan tubuh bagi orang yang mengalami stress dalam pekerjaan. Orang-orang yang mendapat dukungan sosial tinggi akan mengalami hal-hal positif dalam hidupnya, mempunyai *self esteem* yang tinggi dan *self concept* yang lebih baik, serta kecemasan yang lebih rendah.

# Menurut Kumalasari & Ahyani (2012: 25) dukungan sosial selalu mencakup dua hal yaitu sebagai berikut:

# Jumlah sumber dukungan sosial yang tersedia, merupakan persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan saat individu membutuhkan bantuan (pendekatan berdasarkan kuantitas).

# Tingkat kepuasan akan dukungan sosial yang diterima yaitu berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi (pendekatan berdasarkan kualitas).

# Dukungan sosial bukan sekedar pemberian bantuan, tetapi yang penting adalah bagaimana persepsi si penerima terhadap makna dari bantuan tersebut. Hal itu erat hubungannya dengan ketepatan dukungan sosial yang diberikan, dalam arti bahwa orang yang menerima sangat merasakan manfaat bantuan bagi dirinya karena sesuatu yangaktual dan memberikan kepuasan.

# Faktor-faktor yang menghambat pemberian Dukungan Sosial

# Faktor-faktor yang menghambat pemberian dukungan sosial adalah sebagai berikut (Apollo & Cahyadi, 2012: 262) :

# Penarikan diri dari orang lain, disebabkan karena harga diri yang rendah, ketakutan untuk dikritik, pengaharapan bahwa orang lain tidak akan menolong, seperti menghindar, mengutuk diri, diam, menjauh, tidak mau meminta bantuan.

# Melawan orang lain, seperti sikap curiga, tidak sensitif, tidak timbal balik, dan agresif.

# Tindakan sosial yang tidak pantas, seperti membicarakan dirinya secara terus menerus, menganggu orang lain, berpakaian tidak pantas, dan tidak pernah merasa puas

# Sumber-sumber Dukungan Sosial

# Sumber-sumber dukungan sosial menurut Goldberger & Breznitz (dalam Apollo & Cahyadi, 2012: 261) adalah orang tua, saudara kandung, anak-anak, kerabat, pesangan hidup, sahabat rekan sekerja, dan juga tetangga. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Wentzel dalam (Apollo & Cahyadi, 2012: 261) bahwa sumber-sumber dukungan sosial adalah oarang- orang yang memiliki hubungan yang berarti bagi individu, seperti keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan sekerja, saudara, dan tetangga, teman- teman dan guru disekolah.

# Dukungan sosial dapat berasal dari pasangan atau patner, anggota keluarga, kawan, kontak sosial dan masyarakat, teman sekelompk, jamaah gereja atau masjid, dan teman kerja atau atasan anda di tempat kerja. (Taylor, dkk., 2009: 555). Sedangkan menurut Tarmidi & Kambe (2010: 217-218) dukungan sosial dapat diaplikasikan ke dalam lingkungan keluarga, yaitu orang tua. Jadi dukungan sosial orang tua adalah dukungan yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya baik secara emosional, penghargaan, informasi atau pun kelompok.

# Dukungan orang tua berhubungan dengan kesuksesan akademis remaja, gambaran diri yang positif, harga diri, percaya diri, motivasi dan kesehatan mental. Dukungan sosial orang tua dapat dibagi menjadi dua hal, yaitu dukungan yang bersifat positif dan dukungan yang bersifat negatif. Dukungan positif adalah perilaku positif yang ditunjukkan oleh orang tua, dukungan yang bersifat negatif adalah perilaku yang dinilai negatif yang dapat mengarahkan pada perilaku negatif anak.

* 1. **Hubungan antara dukungan sosial dan stress pada individu**

Berikut adalah gambar antara hubungan dukungan sosial dengan kesehatan dan psikologis (Smet, 1994: 139):

High

Low Social Support

Impact on Health

High Social Support

Low

**High**

**Low**

Stressor Intensity

**Gambar 1. dukungan sosial mengubah efek-efek kesehatan negatif dan tingkatan-tingkatan stress yang tinggi.**

.

* 1. **Aspek Biologis Pada Stress**

3 tahap dalam respon sistematik tubuh thd stres (Sely)

Selye menyebut dengan reaksi fisiologis “General Adaptation Syndrom”

1. Alarm Reaction 🡪 tubuh berubah karena stresor yang datang. Ex: tiba-tiba tekanan darah turun drastis atau naik drastis di atas rata2, tetapi kemudian secara cepat normal kembali. Hipotalamus (gland pituatary)🡪 secresi ACTH 🡪 adrenal mengeluarkan epineprin, norepineprine, dan kortisol ke dalam aliran darah.
2. Resistance 🡪 jika ada stresor yg kuat, tubuh akan berusaha untuk menghadapinya dan beradaptasi dengan stresor
3. Exhaustion 🡪 jika tuntutan berlangsung lama, maka sumber penyesuaian ini mulai habis dan organisme akan kehabisan tenaga. Jika reaksi badan tidak cukup maka badan itu sendiri akan menimbulkan penyakit

**Contoh Stress Reaction Cyrcle**

* Tugas Yang menumpuk
* Kelelahan karena selalu terkena macet

Individu

Stress

Alarm Reaction

Adaptive Coping:

* Mengerjakan tugas secara berkala hingga selesai (Problem Focus Coping)
* Sakit kepala
* Sakit perut

Resistance

* 1. **Fungsi dukungan sosial untuk menurunkan stres bagi individu**

# Segi-segi fungsional juga digaris bawahi dalam menjelaskan konsep dukungan sosial. Misalnya, Rook (dalam Smet 1994: 134) menganggap dukungan sosial sebagai salah satu di antara fungsi pertalian (atau ikatan) sosial. Segi-segi fungsional mencakup: dukungan emosional, mendorong adanya ungkapan perasaan, pemberian nasehat atau informasi, pemberian bantuan material. Ikatan-ikatan sosial menggambarkan tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal. Selain itu, dukungan sosial harus dianggap sebagai konsep yang berbeda, dukungan sosial hanya menunjuk pada hubungan interpersonal yang melindungi orang-orang terhadap konsekuensi negatif dari stres.

* 1. **Faktor yang Memodifikasi Stres**

# Kontrol Diri

# Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu yang ada di lingkungan sekitar. Selain itu,juga kemamuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan koondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain dan menutupi perasaanya.

# Menurut Sarafino, kontrol diri yang digunakan individu dalam menghadapi suatu stimulus meliputi :

1. Kontrol prilaku

Yaitu kemampuan dalam mengambil tindakan konkrit untuk mengurangi akibat dari stressor. Tindakan ini dapat berubah pengurangan intensitas kejadian atau memperpendek durasi kejadian.

1. Kontrol Kognitif

Yaitu kemampuan proses berpikir atau strategi untuk memodifikasi akibat dari stresor. Strategi dapat berubah menggunakan cara yang berbeda dalam memikirkan kejadian tersebut atau memfokuskan pada pemikiran yang menyenangkan atau netral.

1. Kontrol pengambilan keputusan

Yaitu kesempatan untuk memilih antara prosedur alternatif atau tindakan yang dilakukan.

1. Kontrol informasi

Yaitu kesemptan untuk mendapatkan pengetahuan,mengenai kejadian yang menekankan, kapan akan terjadi, mengapa dan apa konsekuensinya. Kontrol informasionald dapat mengurangi stres dengan meningkatkan kemampuan seseorang untuk memprediksi dan mempersiapkan apa yang terjadi dan mengurangi ketakutan seseorang dalam menghadapi sesuatu yang tidak diketahuinya.

1. Kontrol Retrospeksi

Yaitu kemampuan yang menyinggung kepercayaan mengenai apa atau siapa yang menyebabkan kejadian yang menekan kejadian tersebut terjadi.

1. **Faktor Psikososial**

Gender & stres :

* + 1. laki-laki 🡪 lebih reaktif terhadap stres yg berhubungan dengan kompetensi
    2. Perempuan 🡪 lebih reaktif terhadap stres yg berhubungan dengan cinta atau pertemanan
  1. **Perbedaan tipe Kepribadian A dan B**

Tipe A memiliki sifat tergesa-gesa, tidak sabar, impulsif, waspada berlebihan, memiliki potensi untuk bersikap bermusuhan. Burger (2008) mengatakan ada tiga variabel perilaku dari Tipe A dan Tipe B. Pertama, orang yang memiliki kepribadian Tipe A cenderung memiliki dorongan pencapaian prestasi yang lebih tinggi,kompetitif dan berjuang lebih keras dibanding Tipe B. Tipe A memiliki sifat pekerja keras meskipun terlepas dari tekanan luar, seperti batas waktu. Kedua, individu dengan Tipe A banyak menunjukkan rasa keterdesakan waktu, mereka merasa waktu adalah hal yang paling penting dan tidak boleh disia-siakan. Sedangkan Tipe B orang yang terkadang suka menunda-nunda. Ketiga, Tipe A lebih cenderung untuk menanggapi situasi frustrasi dengan kemarahan dan permusuhan (emosional).

Tipe A : cenderung lebih mudah stress dibandingkan dengan tipe B

**DAFTAR PUSTAKA**

<http://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/article/view/1546>

<https://Scholar.ggle.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=dukungan+sosial+dan+stres&btnG>=