

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Harga diri

2.1.1 Definisi Harga diri

Stuart dan Sundeen (1991), mengatakan bahwa harga diri adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku tersebut sesuai dengan apa yang di idealkan. Dapat diartikan bahwa harga diri menggambarkan sejauh mana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten.

Santrock (2002) menyatakan bahwa harga diri adalah dimensi evaluatif global atau menyeluruh dari diri. Sedangkan harga diri menurut Ghufroon & Rini (2010) adalah penelitian diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya yang didasarkan hubungannya dengan orang lain. Harga diri merupakan penilaian yang dilakukan seseorang terhadap dirinya dan menunjukkan sejauh mana individu memiliki rasa percaya diri serta mampu berhasil dan berguna.

Coppersmith (1967) mengemukakan harga diri sebagai evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan individu dalam memandangi dirinya yang mengekspresikan sikap menerima atau menolak, juga mengindikasikan besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartiannya, kesuksesan dan keberhargaan.

Berdasarkan beberapa teori diatas, dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah penilaian individu terhadap kehormatan diri, melalui sikap terhadap dirinya sendiri yang sifatnya implisit dan tidak diverbalisasikan dan menggambarkan sejauh mana individu tersebut

menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten.

Salah satu komponen konsep diri yaitu harga diri dimana harga diri adalah penilaian individu tentang pencapaian diri dengan menganalisa seberapa jauh perilaku sesuai dengan ideal diri (Keliat, 1999). Sedangkan harga diri rendah adalah menolak dirinya sebagai sesuatu yang berharga dan tidak bertanggungjawab atas kehidupannya sendiri. Jika individu sering gagal cenderung dikarenakan harga diri yang rendah. Harga diri rendah ini sebagai contohnya adalah kehilangan kasih sayang dan penghargaan orang lain. Harga diri diperoleh dari diri sendiri dan orang lain. Aspek utama adalah diterima dan menerima penghargaan dari orang lain.

Gangguan harga diri rendah di gambarkan sebagai perasaan yang negatif terhadap diri sendiri, termasuk hilangnya percaya diri, merasa gagal mencapai keinginan, mengkritik diri sendiri, penurunan produktivitas, destruktif yang diarahkan pada orang lain, perasaan tidak mampu, mudah tersinggung dan menarik diri secara sosial.

2.1.2 Pembentukan Harga diri

Menurut Bradshaw (dalam Ghufon 2010) proses pembentukan harga diri telah dimulai sejak bayi merasakan tepukan pertama kali yang diterima orang mengenai kelahirannya. Farajat (1980) menyebutkan bahwa harga diri sudah terbentuk pada masa kanak-kanak sehingga seorang anak sangat perlu mendapatkan rasa penghargaan dari orang tuanya.

Sedangkan Coopersmith (1967) mengatakan bahwa pola asuh otoriter dan permisif akan mengakibatkan anak mempunyai harga diri yang rendah. Sementara itu, pola asuh authoritarian akan membuat anak mempunyai harga diri yang tinggi.

Menurut Coopersmith seperti yang dikutip dalam Ghufron (2010) menyatakan bahwa pembentukan harga diri dipengaruhi beberapa faktor yaitu :

a. Keberartian Individu

Keberartian diri menyangkut seberapa besar individu percaya bahwa dirinya mampu, berarti, dan berharga menurut standar nilai pribadi. Penghargaan inilah yang dimaksud dengan keberartian diri.

b. Keberhasilan Seseorang

Keberhasilan yang berpengaruh terhadap pembentukan harga diri adalah keberhasilan yang berhubungan dengan kekuatan atau kemampuan individu dalam mempengaruhi dan mengendalikan diri sendiri maupun orang lain.

c. Kekuatan Individu

Kekuatan individu terhadap aturan-aturan, norma, dan ketentuan-ketentuan yang ada dalam masyarakat. Maka semakin besar kemampuan individu dapat dianggap sebagai panutan masyarakat. Oleh sebab itu, semakin tinggi pula penerimaan masyarakat terhadap individu bersangkutan. Hal ini mendorong harga diri tinggi.

Dengan adanya proses pembentukan harga diri maka harga diri sendiri mempunyai dua karakteristik. Hal ini tergantung bagaimana seseorang menilai tentang dirinya yang dimana hal ini akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Penilaian individu ini diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat tinggi dan negatif.

A. Karakteristik harga diri yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan didalam

dunia ini. Karakteristik anak yang memiliki harga diri yang tinggi menurut Clemes dan Bean (2001), antara lain :

- a. Bangga dengan hasil kerjanya
- b. Bertindak mandiri
- c. Mudah menerima tanggung jawab
- d. Mengatasi prestasi dengan baik
- e. Menanggapi tantangan baru dengan antusiasme
- f. Merasa sanggup mempengaruhi orang lain
- g. Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang luas

Manfaat dari dimilikinya harga diri yang tinggi (Branden, 1999), diantaranya

- a. Individu akan semakin kuat dalam menghadapi penderitaan penderitaan hidup, semakin tabah, dan semakin tahan dalam menghadapi tekana-tekanan kehidupan, serta tidak mudah menyerah dan putus asa.
- b. Individu semakin kreatif dalam bekerja
- c. Individu semakin ambisius, tidak hanya dalam karier dan urusan finansial, tetapi dalam hal-hal yang ditemui dalam kehidupan baik secara emisional, kreatif maupun spiritual.
- d. Individu akan memilki harapan yang besar dalam membangun hubungan yang baik dan konstruktif.
- e. Individu akan semakin hormat dan bijak dalam memperlakukan orang lain, karena tidak memandang orang lain sebagai ancaman.

B. Karakteristik harga diri rendah. Remaja yang memiliki harga diri rendah akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga. Disamping itu remaja dengan harga diri rendah cenderung untuk tidak berani mencari tantangantantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta menyenangkan hal-hal yang tidak penuh

dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia. Pada remaja yang memiliki harga diri rendah inilah sering muncul perilaku rendah. Berawal dari perasa tidak mampu dan tidak berharga, mereka mengkompensasinya dengan tindakan lain yang seolah-olah membuat dia lebih berharga. Misalnya dengan mencari pengakuan dan perhatian dari teman-temannya. Dari sinilah kemudian muncul penyalahgunaan obat-obatan, berkelahi, tawuran, yang dilakukan demi mendapatkan pengakuan dari lingkungan. Karakteristik anak dengan harga diri yang rendah menurut Clemes dan Bean (2001) diantaranya :

- a. Menghindari situasi yang dapat mencetuskan kecemasan
 - b. Merendahkan bakat dirinya
 - c. Merasa tak ada seorangpun yang menghargainya
 - d. Menyalahkan orang lain atas kelemahannya sendiri
 - e. Mudah dipengaruhi oleh orang lain
 - f. Bersikap defensif dan mudah frustrasi
 - g. Merasa tidak berdaya
 - h. Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit
- Sementara itu akibat jika seseorang memilikiharga diri yang negatif, yaitu
- a. Mudah merasa cemas, stress, merasa kesepian dan mudah terjangkit depresi
 - b. Dapat menyebabkan masalah dengan teman baik dan sosial
 - c. Dapat merusak secara serius, akademik dan penampilan kerja

- d. Membuat underchiver dan meningkatkan penggunaan obat-obat dan alkohol (Utexas. Edu, 2001).

2.1.3 Aspek Harga diri

Menurut Coppersmith (1967), ada 4 aspek harga diri , diantaranya adalah :

A. Keberhasilan (successes)

Ada 4 tipe pengalaman yang dapat dianggap sebagai petunjuk untuk mendefinisikan sukses tidaknya seseorang, dimana bila aspek-aspek ini tercapai akan meningkatkan harga diri seseorang, yaitu

- a. Keberhasilan dalam domain kekuatan menunjukkan kemampuan seseorang untuk mempengaruhi dan mengendalikan perilaku dirinya sendiri maupun perilaku orang lain.
- b. Keberhasilan dalam domain keberartian ditunjukkan melalui perhatian, atensi dan kasih sayang yang diungkapkan orang lain terhadap dirinya. Hal ini ditandai dengan adanya penerimaan, minat dan tanggapan orang lain terhadap dirinya sesuai dengan apa adanya.
- c. Keberhasilan dalam domain kemampuan ditandai dengan adanya kesetiaan terhadap prestasi kerja yang tinggi berdasarkan tahapan usia.
- d. Keberhasilan dalam kebajikan ditandai dengan adanya kesetiaan terhadap moral, etika dan prinsip-prinsip keagamaan melalui penerimaan dan internalisasi nilai-nilai tersebut.

B. Nilai (Values)

Setiap orang berbeda dalam menetapkan pentingnya atribut kesuksesan yang mereka peroleh dari berbagai pengalaman, dan perbedaan ini adalah sebagai fungsi dari nilai-nilai yang diinternalisasikan dari orang tua maupun dari orang-orang yang berarti lainnya. Berdasarkan hasil penelitian Coopersmith (1967) mengatakan bahwa dalam perkembangan nilai-nilai lebih dipengaruhi norma sosial dari kelompoknya dibandingkan norma pribadi.

C. Aspirasi (Aspirations)

Penilaian terhadap dirinya sendiri juga meliputi suatu perbandingan antara prestasi kerja seseorang dengan kemampuannya sesuai dengan standar personal dan aspirasinya. Bila ia mampu melewati standar tersebut, khususnya pada bidang yang diminati, maka individu tersebut akan merasa bernilai. Sedangkan bila tidak, maka individu tersebut mungkin akan menganggap dirinya tidak bernilai.

D. Pertahanan diri (Defence)

Individu yang dengan harga diri yang tinggi mengindikasikan adanya pertahanan diri untuk memelihara keyakinan atau segala kemampuan yang dimiliki, yang kemudian akan menambah kenyataan bahwa ia memang mampu menguasai persoalannya.

Dari keempat aspek yang telah disebutkan diatas, keempat aspek tersebut saling berkaitan satu sama lain dalam berkontribusi untuk mengembangkan harga diri.

Tokoh lain Reasoner (1982), mengemukakan aspek-aspek harga diri sebagai berikut.

- a. Sense of Security, yaitu sejauh mana anak merasa aman dalam bertingkah laku karena mengetahui apa yang diharapkan oleh orang

lain dan tidak takut disalahkan. Anak merasa yakin atas apa yang dilakukannya sehingga merasa tidak cemas terhadap apa yang akan terjadi pada dirinya.

- b. Sense of Identity, yaitu kesadaran anak tentang sejauh mana potensi, kemampuan dan keberartian tentang dirinya sendiri.
- c. Sense of Belongeng, yaitu perasaan yang muncul karena anak merasa sebagai bagian dari kelompoknya, merasa dirinya penting dan dibutuhkan oleh orang lain, dan merasa dirinya diterima oleh kelompoknya.
- d. Sense of Purpose, yaitu keyakinan individu bahwa dirinya akan berhasil mencapai tujuan yang diinginkannya, merasa memiliki motivasi.
- e. Sense of Personal Competence, yaitu kesadaran individu bahwa dia dapat mengatasi segala tantangan dan masalah yang dihadapi dengan kemampuan, usaha, serta caranya sendiri.

2.1.4 Domain-domain Harga diri

Menurut Coopersmith (1967), ada 4 domain yang terdapat pada diri seseorang, yaitu :

A. Harga diri umum

Merupakan penilaian individu terhadap kemampuannya secara umum, termasuk keberhargaan diri dan penerimaan diri. Pembentukan harga diri terjadi sejak masa pertengahan kanak-kanak dan terus berkembang sampai masa remaja akhir (Papalia, Old & Feldman, 2008)

B. Harga diri akademis

Merupakan rasa percaya diri kemampuan dalam belajar dan kepatuhan individu di lingkungan akademis.

C. Harga diri sosial

Merupakan kemampuan individu berhubungan dengan orang lain. Hubungan sosial ini berperan penting dalam diri individu, karena perasaan kemampuan dan keberhargaan timbul dari penilaian diri sendiri dan orang lain. Individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain, dukungan dari lingkungan sekitar berpengaruh terhadap harga diri individu.

D. Harga diri keluarga

Merupakan penilaian individu terhadap hubungannya dengan keluarga. Hal ini mengukur seberapa besar kedekatan anak dengan orang tua, dukungan orang tua kepada anak, dan penerimaan orang tua terhadap anak.

2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi Harga diri

Faktor yang dapat mempengaruhi harga diri menurut Ghufron dan Rini (2010), antara lain

A. Faktor jenis kelamin

Menurut Ancok dkk. (1988) wanita selalu merasa harga dirinya lebih rendah daripada pria seperti perasaan kurang mampu, kepercayaan diri yang kurang mampu, atau merasa harus dilindungi. Coppersmith (1967) membuktikan bahwa harga diri wanita lebih rendah daripada harga diri pria.

B. Intelegensi

Intelegensi sebagai gambaran lengkap kapasitas fungsional individu sangat erat berkaitan dengan prestasi karena pengukuran intelegensi selalu berdasarkan kemampuan akademis. Menurut Coppersmith (1967) individu dengan harga diri tinggi akan mencapai prestasi akademik yang tinggi daripada individu dengan harga diri yang rendah. Selanjutnya dikatakan, individu dengan harga

diri yang tinggi memiliki skor intelegensi yang lebih baik, taraf aspirasi yang lebih baik, dan selalu berusaha keras.

C. Kondisi fisik

Coppersmith (1967) dalam Ghufron & Rini (2010) menemukan adanya hubungan yang konsisten antara daya tarik fisik dan tinggi badan dengan harga diri. Individu yang mempunyai daya tarik fisik mempunyai harga diri yang tinggi.

D. Lingkungan keluarga

Peran keluarga sangat menentukan perkembangan harga diri anak. Coppersmith (1967) berpendapat bahwa perlakuan adil, pemberian kesempatan untuk aktif, dan mendidik yang demokratis akan membuat anak mendapat harga diri yang tinggi. Savary (1984) sependapat bahwa keluarga berperan dalam menentukan perkembangan harga diri anak. Orang tua yang sering memberikan hukuman dan larangan tanpa alasan yang jelas dapat menyebabkan anak merasa tidak berharga.

E. Lingkungan sosial

Klass dan Hodge (1978) berpendapat bahwa pembentukan harga diri dimulai dari seseorang yang menyadari dirinya berharga atau tidak. Hal ini merupakan hasil dari proses lingkungan, penghargaan, penerimaan, dan perlakuan orang lain terhadapnya. Sementara Coppersmith (1967) ada beberapa ubahan dalam harga diri yang dapat dijelaskan melalui konsep-konsep kesuksesan, nilai, aspirasi, dan mekanisme pertahanan diri.

Sedangkan menurut Rosenberg (dalam Coppersmith, 1967) mengatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi harga diri seseorang yaitu :

A. Status sosial

Status sosial mempunyai hubungan yang lemah dengan harga diri. Hal ini menunjukkan bahwa konteks sosial tidak memainkan peranan penting dalam menyimpulkan kesuksesan seseorang seperti yang diasumsikan.

B. Atensi orangtua

Atensi orangtua terhadap harga diri seseorang berhubungan secara signifikan. Seorang anak yang memiliki hubungan yang dekat dengan ayahnya memiliki harga diri yang lebih tinggi dibandingkan anak yang mempunyai hubungan yang tidak dekat dengan ayahnya.

C. Agama

Rosenberg menemukan bahwa seseorang yang beragama yahudi memiliki harga diri yang lebih tinggi daripada orang yang beragama Kristen katolik dan protestan. Hal ini menunjukkan bahwa prestis sosial dalam komunitas memiliki pengaruh yang kecil.

D. Urutan kelahiran

Anak pertama dapat menginterpretasikan pengalaman-pengalaman sebagai kesuksesan. Anak laki-laki juga memiliki harga diri yang lebih tinggi.

2.2 Dukungan Sosial

2.2.1 Definisi Dukungan Sosial

Menurut Jacobson (dalam Orford, 1992) dukungan sosial adalah suatu bentuk tingkah laku yang menumbuhkan perasaan nyaman dan membuat individu percaya bahwa ia dihormati, dihargai, dicintai dan bahwa orang lain bersedia memberikan perhatian dan keamanan.

Sarafino (1994) menyatakan bahwa dukungan sosial yaitu bentuk penerimaan dari seseorang atau sekelompok orang terhadap individu yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa ia disayangi, diperhatikan, dihargai dan ditolong.

Sedangkan menurut Cooper & Watson (1991) dukungan sosial adalah bantuan yang diperoleh individu secara terus-menerus dari individu lain, kelompok dan masyarakat luas. Tidak jauh berbeda dengan pendapat Jacobson, Sarason (1990) mendefinisikan dukungan sosial sebagai keberadaan atau tersedianya seseorang yang dapat kita percaya, seseorang yang kita tahu 5 bahwa dia mengerti, menghargai dan mencintai kita. Dalam definisi ini ditegaskan bahwa dukungan sosial merupakan ketersediaan dari lingkungan yang berarti menunjukkan seberapa dalam dukungan sosial yang didapatkan oleh seseorang tergantung pada seberapa banyak lingkungan memberikan dukungan.

Sarason (1990) lebih jauh lagi mengatakan bahwa dukungan sosial selalu mencakup 2 hal penting, yaitu :

- a. Persepsi bahwa ada sejumlah orang yang dapat diandalkan oleh individu pada saat ia membutuhkan bantuan
- b. Derajat kepuasan akan dukungan yang diterima berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya terpenuhi.

Menurut Cobb & Wills (dalam Sarafino, 1998) dukungan sosial mengarah pada rasa nyaman, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diterima oleh individu dari individu lain atau kelompok. Mengetahui bahwa orang lain mencintai dan mau melakukan sesuatu yang dapat mereka lakukan untuk individu merupakan inti dari dukungan sosial. Sedangkan menurut Sarason, dkk., (1990) dukungan sosial pada umumnya diartikan sebagai keberadaan orang lain yang dapat dipercaya, orang yang dapat membuat individu tahu bahwa orang lain peduli, berharga, dan mencintai individu yang bersangkutan.

Dari beberapa definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki pengertian sebagai suatu bentuk perilaku seseorang yang dapat menumbuhkan perasaan nyaman dan membuat individu percaya bahwa ia dihormati, dihargai, dicintai, dan bahwa orang lain baik individu, kelompok maupun masyarakat luas bersedia memberikan perhatian dan keamanan kepada individu yang bersangkutan.

2.2.2 Sumber Dukungan Sosial

Sumber-sumber dukungan sosial banyak diperoleh individu dari lingkungan sekitarnya. Namun perlu diketahui seberapa banyak sumber dukungan sosial ini efektif bagi individu yang memerlukan. Sumber dukungan sosial merupakan aspek paling penting untuk diketahui dan dipahami. Dengan pengetahuan dan pemahaman tersebut, seseorang akan tahu kepada siapa individu akan mendapatkan dukungan sosial sesuai dengan situasi dan keinginannya yang spesifik, sehingga dukungan sosial memiliki makna yang berarti bagi kedua belah pihak. Menurut Rook & Dooley (1985) ada dua sumber dukungan sosial, yaitu :

- a. Sumber artifisial. Dukungan sosial artifisial adalah dukungan sosial yang dirancang ke dalam kebutuhan primer seseorang, misalnya dukungan sosial akibat bencana alam melalui berbagai sumbangan sosial.
- b. Sumber natural. Dukungan sosial yang natural diterima seseorang melalui interaksi sosial dalam kehidupannya secara spontan dengan orang-orang yang berada di sekitarnya, misalnya anggota keluarga, teman dekat atau relasi. Dukungan sosial ini bersifat non-formal.

2.2.3 Jenis Dukungan Sosial

Sheridan dan Radmacher (1992), Sarafino (1998) serta Taylor (1999) membagi dukungan sosial kedalam lima jenis. Yaitu :

a. Dukungan Instrumental

Bentuk dukungan ini merupakan penyediaan materi yang dapat memberikan pertolongan langsung seperti pinjaman uang, pemberian barang, makanan serta pelayanan. Bentuk dukungan ini dapat mengurangi stress karena individu dapat langsung memecahkan masalahnya yang berhubungan dengan materi. Dukungan instrumental sangat diperlukan terutama dalam mengatasi masalah dengan lebih mudah.

b. Dukungan Informasional

Bentuk dukungan ini melibatkan pemberian informasi, saran atau umpan balik tentang situasi dan kondisi individu, Jenis informasi seperti ini dapat menolong individu untuk mengenali dan mengatasi masalah dengan lebih mudah.

c. Dukungan Emosional

Bentuk dukungan ini membuat individu memiliki perasaan nyaman, yakin, diperdulikan dan dicintai oleh sumber dukungan sosial sehingga individu dapat menghadapi masalah dengan lebih baik. Dukungan ini sangat penting dalam menghadapi keadaan yang dianggap tidak dapat dikontrol.

d. Dukungan Penghargaan

Bentuk dukungan ini berupa penghargaan positif pada individu, pemberian semangat, persetujuan pada pendapat individu, perbandingan yang positif dengan individu lain. Bentuk dukungan ini membantu individu dalam membangun harga diri dan kompetensi.

e. Dukungan dari Kelompok Sosial

Bentuk dukungan ini akan membuat individu merasa anggota dari suatu kelompok yang memiliki kesamaan minat dan aktifitas sosial dengannya. Dengan begitu individu akan merasa memiliki teman senasib.

2.2.4 Fungsi Dukungan Sosial

Fungsi Dukungan Sosial Dalam Sarason (1987) dikatakan bahwa individu dengan dukungan sosial yang tinggi memiliki pengalaman hidup yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi, serta memiliki pandangan yang lebih positif terhadap kehidupan dibandingkan individu dengan dukungan sosial yang rendah. Sebaliknya, dukungan sosial yang rendah berhubungan dengan locus of control yang eksternal, ketidakpuasan hidup dan adanya hambatan-hambatan dalam melakukan tugas-tugas dan pekerjaan sehari-hari.

House (dalam Quick & Quick, 1984) membagi fungsi dukungan sosial ke dalam 3 bagian, yaitu :

- a. Dukungan sosial dapat mempengaruhi stres kerja secara langsung dengan mengubah tuntutan atau mengubah respon terhadap tuntutan.
- b. Dukungan sosial juga dapat mempengaruhi keadaan jasmani individu dengan meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis.
- c. Dukungan sosial dapat menghalangi atau menahan efek negatif dari stres kerja terhadap kesehatan individu.

2.2.5 Efek Dukungan Sosial

Bagaimana dukungan sosial dapat memberikan kenyamanan fisik dan psikologis kepada individu dapat dilihat dari bagaimana dukungan sosial mempengaruhi kejadian dan efek dari stress. Lieberman (1992) mengemukakan bahwa secara teoritis dukungan sosial dapat menurunkan kecenderungan munculnya kejadian yang

dapat mengakibatkan stress. Apabila kejadian tersebut muncul, interaksi dengan orang lain dapat memodifikasi atau mengubah persepsi individu pada kejadian tersebut dan oleh karena itu akan mengurangi potensi munculnya stress.

Dukungan sosial juga dapat mengubah hubungan antara respon individu pada kejadian yang dapat menimbulkan stres dan stres itu sendiri, mempengaruhi strategi untuk mengatasi stres dan dengan begitu memodifikasi hubungan antara kejadian yang menimbulkan stres mengganggu kepercayaan diri, dukungan sosial dapat memodifikasi efek itu.

Dukungan sosial ternyata tidak hanya memberikan efek positif dalam mempengaruhi kejadian dan efek stres. Dalam Safarino (1998) disebutkan beberapa contoh efek negatif yang timbul dari dukungan sosial, antara lain:

- a) Dukungan yang tersedia tidak dianggap sebagai sesuatu yang membantu. Hal ini dapat terjadi karena dukungan yang diberikan tidak cukup, individu merasa tidak perlu dibantu atau terlalu khawatir secara emosional sehingga tidak memperhatikan dukungan yang diberikan.
- b) Dukungan yang diberikan tidak sesuai dengan apa yang dibutuhkan individu.
- c) Sumber dukungan memberikan contoh buruk pada individu, seperti melakukan atau menyarankan perilaku tidak sehat.
- d) Terlalu menjaga atau tidak mendukung individu dalam melakukan sesuatu yang diinginkannya. Keadaan ini dapat mengganggu program rehabilitasi yang seharusnya dilakukan oleh individu dan menyebabkan individu menjadi tergantung pada orang lain.

2.3 Pemain Futsal Dewasa Awal

Futsal sendiri didefinisikan sebagai permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang dengan ukuran lapangan panjang 25-43 m x lebar 15-25 m Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki.

Sedangkan dewasa awal menurut Hurlock (1990) dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif.

Mereka yang tergolong dewasa awal ialah mereka yang berusia 20-40 tahun. Menurut seorang ahli psikologi perkembangan, Santrock (1999), orang dewasa awal termasuk masa transisi, baik transisi secara fisik (physically transition), transisi secara intelektual (cognitive transition), serta transisi peran sosial (social role transition). Perkembangan sosial masa dewasa awal adalah puncak dari perkembangan sosial masa dewasa. Karakteristik perkembangan pada masa dewasa awal terbagi atas:

- a. Usia Reproduksi
- b. Usia Memantapkan Letak Kedudukan
- c. Usia Banyak Masalah
- d. Usia Tegang Dalam Hal Emosi
- e. Usia Keterasingan Sosial
- f. Usia Perubahan Nilai
- g. Usia Penyesuaian Diri Dengan Cara Hidup Baru
- h. Usia Komitmen
- i. Usia Kreatif

Adapun tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa awal adalah sebagai berikut:

- a. Mencari dan menemukan calon pasangan hidup
- b. Membina kehidupan rumah tangga

- c. Meniti karier dalam rangka memantapkan kehidupan ekonomi rumah tangga
- d. Menjadi warga negara yang bertanggung jawab.

Secara umum pengertian tentang pemain futsal usia dewasa awal tidak ada. akan tetapi merujuk pada pengertian diatas, dapat dikatakan bahwa pemain futsal usia dewasa awal adalah pemain berusia 18-40 tahun yang memainkan bola dalam lapangan berukuran panjang 25-43 m x lebar 15-25 m dengan kaki yang bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan.

2.4 Hubungan Dukungan Sosial dengan Harga diri

Bila melihat teori-teori di atas , dapat diduga ada sebuah hubungan antara dukungan sosial dengan harga diri melalui komponen-komponennya. Seperti contohnya umpan balik yang berada pada komponen dukungan sosial adalah salah satu yang dibutuhkan dalam pembentukan harga diri.

Efek dari dukungan sosial terhadap harga diri telah menjadi salah satu fokus dari penelitian-penelitian psikologi sosial (Kessler, Price, & Wortman, 1985). Cooley (1902) telah menegaskan pentingnya penerimaan sosial (social acceptance), yang adalah komponen dari dukungan sosial, sebagai penentu dari level konsep diri, yang adalah konsep besar dari harga diri.

Hoffman, Ushpiz, dan Levy-Shiff (1988) mengadakan penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan harga diri pada remaja. Dari penelitian ini terungkap bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan harga diri. Dengan kata lain, meningkatnya jumlah dukungan sosial yang diterima seseorang dapat diasosiasikan dengan meningkatnya pula harga diri pada diri orang tersebut. Secara khusus, dukungan dari ibu memiliki efek yang paling

tinggi terhadap harga diri remaja. Kemudian, bantuan dari teman merupakan hal yang mempengaruhi harga diri apabila dukungan dari ibu tidak ada lagi. Dukungan dari ayah memiliki efek yang cukup kecil apabila semua dukungan dari sumber lain telah terpenuhi.

Studi lain yang meneliti hubungan antara dukungan sosial dengan harga diri dilakukan oleh Smoll, Smith, Barnett, Everett (1993). Penelitian ini mengungkapkan hasil bahwa pemain cenderung lebih menyukai pelatih yang memberikan dukungan sosial. Pemain juga dapat lebih menikmati pertandingan apabila pelatih menggunakan teknik dukungan sosial dalam melatih mereka. Pemain dengan harga diri rendah sebelum liga ini mengalami peningkatan level harga diri yang signifikan apabila mendapat pelatih yang memberikan dukungan sosial, sedangkan pemain dengan tingkat harga diri yang rendah pra-liga tidak mengalami perubahan harga diri apabila mendapat pelatih dari grup kontrol.

2.5 Kerangka Berpikir

Pada dasarnya dewasa awal merupakan masa transisi dimana individu mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikis. Dalam dewasa awal pula, individu dikatakan menjalani proses puncak dari perkembangan sosial masa dewasa.

Dalam perkembangan sosial masa dewasa awal, harga diri merupakan aspek yang penting dalam mencapai individu yang berkualitas. Di zaman modern seperti sekarang ini, individu dituntut untuk lebih memiliki kemampuan, pengetahuan serta pengalaman agar dapat bertahan dalam suatu lingkungan. Terlebih pada masa dewasa awal ini kebutuhan akan dihargai dan diakui merupakan hal yang penting.

Salah satu faktor yang memiliki pengaruh terhadap harga diri adalah dukungan sosial. Individu memiliki kebutuhan yang harus dipenuhi. Pada masa dewasa awal ini, individu membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar untuk menjadikan dirinya merasa

diakui dan dihargai. Dengan adanya dukungan orang sekitar terhadap individu, akan mempengaruhi performa dan harga diri individu dalam kehidupannya.

Olahraga sendiri khususnya futsal merupakan olahraga yang membutuhkan harga diri sebagai penunjang performa pemain untuk menampilkan kemampuannya secara optimal. Berkaitan dengan salah satu tugas masa perkembangan dewasa awal yaitu kebutuhan akan pengakuan dan dukungan dari lingkungan tentu saja individu dalam hal ini pemain futsal usia dewasa awal membutuhkan hal tersebut.

Permasalahan yang terjadi sebelum pertandingan pada pemain futsal umumnya adalah tekanan dan tuntutan yang harus dicapai. Dengan kata lain, harga diri seorang pemain diuji disini dalam menghadapi tekanan tersebut. Harga diri sendiri salah satunya bisa didapat dari dukungan sosial dari pemain futsal itu sendiri

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap harga diri pemain futsal usia dewasa awal. Tinggi rendahnya harga diri juga salah satunya disebabkan oleh faktor dukungan sosial.

2.6 Hipotesis

Berdasarkan permasalahan yang diajukan dengan ditunjang oleh kerangka teori dan kerangka berpikir, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut: "Terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dengan harga diri pada pemain futsal usia dewasa awal menjelang pertandingan."

2.7 Penelitian yang relevan

- A. Hubungan antara dukungan sosial dan harga diri pada pengguna facebook yang memperbaharui status update oleh Nina Gandajana,

Fakultas Psikologi Universitas Indonesia pada tahun 2010 dengan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan harga diri pada pengguna facebook yang memperbaharui status update.

- B. Korelasi antara dukungan sosial orang tua dan *self-directed learning* pada siswa SMA oleh Ade Riza Rahma Rambe, Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara dengan hasil dukungan sosial orang tua dapat meningkatkan kemandirian belajar pada diri siswa.