

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Dukungan Sosial**

##### **1. Pengertian Dukungan Sosial**

Dukungan sosial menurut House (1981), merupakan dukungan yang jelas, ringkas, dan non-emosional dari teman, keluarga, dan individu lain di lingkungan sosial yang dapat memberikan manfaat berharga, seperti mengurangi stress, meningkatkan ketahanan, dan meningkatkan kesehatan. Dukungan sosial dapat membuat individu merasa nyaman, dihargai, dan dicintai oleh orang lain ataupun kelompok tertentu. Dukungan sosial dapat diberikan dalam bentuk perhatian, informasi, ataupun bantuan-bantuan lainnya yang bersifat nyata.

Menurut Sarafino (1994), dukungan sosial merupakan persepsi individu yang dihubungkan dengan kebaikan, empati, pengertian, atau dukungan dari orang lain atau kelompok tertentu yang dapat membantu ketika dibutuhkan. Menurut Zimet (1998), dalam dukungan sosial melibatkan hubungan yang positif, ikatan positif inilah yang memungkinkan manusia mampu menghadapi berbagai tantangan hidup dan menyediakan lingkungan yang sehat dalam kaitannya dengan dampak psikologis akibat stress ataupun kecemasan.

Menurut Johnson dan Johnson dalam (Sajidah, 2018) dukungan sosial merupakan hasil pengalaman masa lalu seseorang yang dapat dijadikan pedoman dalam pengambilan keputusan, tindakan, atau bahkan imbalan ketika seseorang berhubungan dengan seseorang yang mengalami kesulitan ketika berinteraksi dengan lingkungan. Jadi dukungan sosial didefinisikan sebagai hubungan timbal balik, saling tolong menolong ketika individu mengalami kesulitan atau permasalahan, dukungan tersebut dapat berupa informasi, perhatian, atau bantuan langsung sehingga akan membuat individu merasa nyaman, diperhatikan, dan dicintai.

Sedangkan menurut teori Holland (1997), mengemukakan bahwa interaksi individu dengan lingkungan mempengaruhi karakteristik pilihan pekerjaan dan penyesuaian dalam lingkungan pekerjaan. Teori ini menganggap bahwa sebuah pemilihan pekerjaan atau jabatan merupakan hasil dari interaksi antara faktor keturunan, pengaruh budaya, teman bergaul, orang tua, lingkungan sekitar, dan orang-orang yang dianggap penting.

Berdasarkan dari beberapa pengertian dukungan sosial diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan sebuah dukungan yang diterima individu dari individu lain atau suatu kelompok yang berupa kenyamanan, kepedulian, perhatian, penghargaan, atau bantuan lainnya sehingga individu dapat merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai.

## 2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Menurut House dalam (Sarafino, 1994) dukungan sosial mempunyai beberapa aspek sebagai berikut :

### 1) Dukungan emosional (*Emotional Support*)

Dukungan ini dapat meningkatkan empati, kesabaran, dan pemahaman seseorang terhadap orang lain, sehingga dapat membantu individu tersebut merasa nyaman, dihormati, dan diperhatikan. Dukungan ini terdiri dari individu yang bertindak seolah-olah memberikan perhatian atau afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain.

### 2) Dukungan Penghargaan (*Esteem Support*)

Dukungan ini dapat timbul dari rasa hormat yang positif terhadap individu tersebut, dorongan agar maju, tujuan gagasan, perasaan individu, dan perbandingan positif individu tersebut dengan individu lainnya. Dengan dukungan seperti ini, setiap orang dapat melihat aspek-aspek positif yang hadir dalam kehidupannya masing-masing. Daripada membandingkan diri dengan kondisi orang lain, individu dapat memanfaatkan hal ini untuk meningkatkan harga diri, dan kemampuan dalam menghadapi tekanan yang mungkin akan muncul.

3) Dukungan Instrumental (*Instrumental Support*)

Dukungan instrumental merupakan dukungan yang menawarkan bimbingan untuk membantu orang lain dalam memperoleh bantuan berupa informasi (jasa) atau material.

4) Dukungan Informasi (*Informational Support*)

Dukungan informasi merupakan salah satu jenis dukungan sosial yang memberikan informasi untuk membantu individu memecahkan masalah dan memberikan solusi bagi diri sendiri. Pemberian bantuan informasi dapat berupa keterangan, pengarahan, nasihat-nasihat yang mungkin dibutuhkan oleh individu.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Faktor-faktor yang memengaruhi dukungan sosial menurut Myers dalam (Hobfoll, 1986) terdapat tiga faktor yang mendukung seseorang memberikan dukungan sosial yang positif antara lain sebagai berikut :

1. Empati

Empati yaitu perasaan turut kesusahan atas kesulitan yang dialami oleh orang lain dengan tujuan menyeimbangkan emosi dan memberikan motivasi untuk mengurangi rasa sakit hati pada diri sendiri dan meningkatkan rasa kesejahteraan bagi orang lain.

2. Norma-norma dan Nilai Sosial

Norma-norma dan nilai sosial adalah seperangkat aturan yang diberikan kepada masyarakat mengenai hal-hal yang baik, wajar, dan bermanfaat bagi masyarakat umum. Pada masa pertumbuhan dan perkembangan diri, setiap individu memperoleh norma dan nilai sosial dari lingkungannya yang mana hal tersebut merupakan bagian dari perkembangan sosial seseorang. Norma dan nilai sosial tersebut akan mengarahkan individu untuk bertingkah laku sesuai dengan aturan-aturan yang berlaku di masyarakat sekitarnya. Untuk membangun dan mengembangkan kehidupan sosial individu berkewajiban untuk

menjalin sosialisasi, komunikasi, dan interaksi yang baik dengan lingkungan sekitarnya.

### 3. Pertukaran Sosial

Pertukaran sosial merupakan hubungan timbal balik perilaku sosial antara cinta, pelayanan, dan informasi. Keseimbangan dalam hubungan interpersonal ini akan menghasilkan perilaku yang saling menguntungkan dan akan membuat individu menjadi lebih percaya bahwa orang lain juga akan memberikan dampak yang positif bagi dirinya.

Berdasarkan penjelasan pemahaman diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi individu memberikan dukungan sosial kepada individu lainnya dikarenakan adanya empati, norma-norma dan nilai sosial, dan pertukaran sosial. Hal ini akan mengubah faktor diatas menjadi dukungan yang dapat digunakan setiap orang untuk meningkatkan rasa empati interpersonalnya guna melaksanakan kewajibannya dalam kehidupan sehari-hari.

## 4. Indikator Dukungan Sosial

Weiss dalam (Cutrona, 1987) mengemukakan bahwa terdapat 5 komponen berbeda yang disebut dengan "*Social Provision Scale*" yangmana masing-masing komponen tersebut berbeda namun saling berhubungan satu sama lain. Adapun 5 komponen tersebut adalah sebagai berikut :

### 1) Kerekatan Emosional (*Emotional Attachment*)

Dalam dukungan sosial jenis ini, individu memperoleh kedekatan secara emosional yang dapat menimbulkan rasa aman bagi individu yang menerimanya. Jenis dukungan sosial ini secara umum berasal dari anggota keluarga, teman dekat, dan guru. Individu yang mendapatkan dukungan sosial jenis ini akan merasakan kenyamanan, keamanan, damai, dan tenang karena merasa terlindungi. Bagi individu yang masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan dukungan dari

orang tua atau keluarga menjadi sangat penting dalam pemberian dukungan sosial ataupun dukungan moral.

2) Integrasi Sosial (*Social Integration*)

Dukungan sosial jenis ini yang membuat individu merasa menjadi bagian dan memiliki rasa memiliki dari suatu kelompok yang memungkinkannya berbagi pengalaman, bertumbuh, dan terlibat dalam aktifitas kreatif yang saling menguatkan. Dukungan jenis ini dapat memberikan rasa aman, nyaman, dan merasa memiliki maupun dimiliki dalam suatu kelompok. Kepedulian yang diberikan oleh guru atau teman sebaya dapat membantu individu mengatur dirinya dan terlibat dalam kegiatan kelompok yang positif untuk menciptakan banyak ikatan sosial. Individu akan merasa bahagia, ceria, dan dapat dengan sukarela untuk mencurahkan isi hati serta hal yang mengganjal yang ada pada dirinya.

3) Adanya Pengakuan (*Reassurance of Worth*)

Dukungan sosial jenis ini, individu menerima umpan balik mengenai kemampuan dan keahliannya serta mendapat penghargaan dari orang lain, lembaga, ataupun organisasi. Dukungan sosial jenis ini bersumber dari keluarga, lembaga / instansi, dan organisasi yang diikuti oleh individu. Selain itu salah satu bentuk dukungan sosial ini dapat berupa uang saku yang diberikan orang tua atau orang lain, apabila individu menerimanya dengan rasa syukur. Bentuk lain dari dukungan pengakuan ini adalah diundang di salah satu event di suatu institusi, lembaga, atau organisasi yang pernah diikuti untuk dapat berpartisipasi dalam kegiatan tersebut.

4) Ketergantungan yang Dapat Diandalkan (*Reliable Reliance*)

Dukungan sosial jenis ini, individu mendapat dukungan sosial berupa jaminan bahwa ada seseorang yang dapat diandalkan bantuannya ketika sedang memerlukan bantuan. Jenis dukungan ini secara umum berasal dari keluarga dan guru. Seperti halnya contoh di rumah, orang tua selalu siap memberikan bantuan terhadap anak-anaknya dalam hal sandang,

pangan, dan papan sehingga anak akan mendapatkan perlakuan dan kasih sayang yang memuaskan.

5) Bimbingan (*Guidance*)

Dukungan sosial jenis ini merupakan bentuk adanya hubungan karir dan dukungan sosial yang memungkinkan individu mendapatkan pengalaman yang berupa informasi, saran, atau nasihat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan agar dapat mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi untuk karir kedepannya. Dukungan sosial jenis ini umumnya berasal dari guru, kyai, tokoh masyarakat, *public figure* dan juga orang tua. Bimbingan dalam karir difokuskan pada perencanaan kehidupan individu dengan lingkungannya agar dapat memperoleh padangan positif kedepannya. Oleh karena itu, bimbingan karir berperan penting dalam membantu perencanaan karir siswa.

## **B. Perencanaan Karir**

### **1. Pengertian Perencanaan Karir**

Menurut Dillard (1985), perencanaan karir merupakan proses individu untuk mencapai tujuan karirnya yang ditandai dengan adanya tujuan yang jelas setelah menyelesaikan pendidikan, cita-cita yang jelas, dorongan untuk maju dalam bidang pendidikan dan pekerjaan yang dicita-citakan, persepsi yang realistis terhadap diri dan lingkungan, kemampuan mengelompokkan pekerjaan yang diminati, memberikan penghargaan yang positif terhadap pekerjaan dan nilai-nilai, kemandirian dalam proses pengambilan keputusan, kematangan dalam hal mengambil keputusan, dan menunjukkan cara realistis dalam mencapai cita-cita.

Menurut Parsons dalam (Winkel, 2006) perencanaan karir merupakan suatu cara untuk membantu siswa dalam memilih suatu bidang karir yang sesuai dengan potensi mereka, sehingga cukup berhasil dalam pekerjaan yang telah dipilihnya. Perencanaan karir merupakan sebuah proses yang terdiri dari beberapa tahapan sebelum individu menentukan pilihan karir.

Menurut Corey (2009) perencanaan karir merupakan suatu proses penjelajahan pilihan karir dan persiapan diri untuk memperkuat kemauan dan rasa percaya diri individu terhadap suatu pilihan karir. Menurut Simamora (2004), perencanaan karir merupakan urutan atau rangkaian yang dilewati individu untuk mengidentifikasi dirinya dan tujuan dalam mencapai karirnya. Dari beberapa pengertian perencanaan karir tersebut dapat disimpulkan bahwa perencanaan karir merupakan sebuah rangkaian dan tahapan individu dalam merencanakan karir yang sesuai dengan potensi dirinya dan memilih karir yang sesuai dengan cita-citanya.

## **2. Aspek-aspek Perencanaan Karir**

Menurut (Dillard, 1985) perencanaan karir memiliki tiga aspek, diantaranya sebagai berikut :

### **1) Aspek Pengetahuan dan Pemahaman Diri**

Aspek pengetahuan diri ini bertujuan untuk memahami bakat dan minat, menyadari keterbatasan dan potensi diri, menilai ambisi dan kepribadian diri, dan menunjukkan keahlian baik dibidang akademi maupun non akademi. Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik akan lebih mengetahui langkah-langkah yang perlu diambil dalam rangka memecahkan masalah yang sedang dihadapinya.

### **2) Aspek Sikap**

Aspek sikap ini bertujuan untuk menentukan kemauan yang jelas mengenai pekerjaan, keinginan untuk maju dalam bidang pendidikan dan pekerjaan yang dicita-citakan, manfaat positif terhadap pekerjaan dan nilai-nilai kekinian, serta kemandirian dalam proses pengambilan keputusan.

### 3) Aspek Keterampilan

Aspek keterampilan ini bertujuan untuk menyesuaikan kemampuan dalam mengelompokkan pekerjaan yang diminati serta menunjukkan cara-cara yang realistis dalam menggapai cita-cita dan menentukan pilihan karir masa depannya.

## 3. Faktor-faktor Perencanaan Karir

Menurut Parson dan Wiliamson dalam (Komara, 2016) bahwa faktor-faktor yang memengaruhi perencanaan karir adalah sebagai berikut:

### 1) Kemampuan (*abilities*)

Faktor ini berhubungan dengan kepercayaan diri kapasitas individu untuk pengembangan diri yang berkaitan dengan kualitas dirinya, seperti keterampilan yang membantu individu mengembangkan jenis kapasitas yang dapat digunakan untuk membentuk kemampuan yang dapat dijadikan bekal dalam mempersiapkan memasuki dunia kerja ataupun jenjang pendidikan perguruan tinggi pada suatu bidang yang diinginkannya.

### 2) Minat (*interest*)

Minat merupakan keinginan yang muncul dalam pemikiran seseorang yang suka bergaul dan suka mengikuti berbagai kegiatan dan tertarik pada bidang tertentu yang menurutnya menarik. Minat sangat berpengaruh besar terhadap kegiatan individu karena dengan adanya minat individu akan melakukan suatu hal dengan keinginannya sendiri bukan karena paksaan.

### 3) Prestasi (*achievement*)

Prestasi merupakan sebuah hasil belajar yang dihasilkan dari keterampilan yang diperoleh individu melalui hasil usaha belajarnya. Individu yang berprestasi akan menggunakan kemampuannya sebaik mungkin untuk menggapai cita-cita, menghargai hasil usaha, dan pemikiran orang lain.



#### 4. Tahap-tahap Perencanaan Karir

Tahap-tahap perencanaan karir menurut Romlah (1989), adalah sebagai berikut :

1) Tahap Kesadaran Karir

Pada tahap ini sangat penting bagi proses dan perkembangan karir individu, sebab pada tahap ini individu perlu mengkaji dirinya untuk dapat memaksimalkan potensi dan kemampuannya sebelum memasuki dunia kerja.

2) Tahap Eksplorasi Karir

Pada tahap ini bertujuan untuk mencapai tingkat pemahaman karir yang diinginkan dan mengembangkan kemampuan dalam membuat keputusan karir. Tahap ini berfokus pada pengembangan diri, kehidupan profesional, dunia kerja, pengetahuan karir, dan faktor lain yang berkaitan dengan pemilihan karir individu.

3) Tahap Orientasi Karir

Pada tahap ini berfokus pada pemberian informasi dan peningkatan pengetahuan tentang karir melalui pertukaran informasi tentang berbagai jenis pekerjaan, studi lanjut, klasifikasi konsep diri, penjelasan tentang kebutuhan ekonomi yang praktis untuk perencanaan karir.

4) Tahap Persiapan Karir

Tahap ini menjelaskan mengenai langkah-langkah dalam melaksanakan program pendidikan dan pekerjaan dengan tujuan utama untuk memverifikasi kualifikasi keterampilan dan minat individu dengan karir tertentu. Oleh karena itu, individu dapat memperoleh keterampilan untuk memahami dan menerapkan informasi karir serta kesadaran tentang bagaimana karir dikaitkan dengan kebutuhan dan fungsi masyarakat.

5) Tahap Akhir Sebelum Lulus

Tahap ini berfokus pada tujuan karir individu dengan melakukan eksplorasi lebih mendalam terkait hobi, minat, bakat, dan pengetahuan individu untuk meningkatkan keterampilan guna persiapan memasuki dunia kerja atau pendidikan yang diminati. Keterampilan tersebut akan

sangat bermanfaat untuk mencari peluang karir baru atau ingin meningkatkan tujuan karir di masa depan. Pada sebagian profesi, individu yang memiliki keterampilan baik dan mampu meningkatkan keterampilan akan sangat dihargai dan menjadi salah satu syarat bagi banyak perusahaan.

### **C. Penelitian Terdahulu**

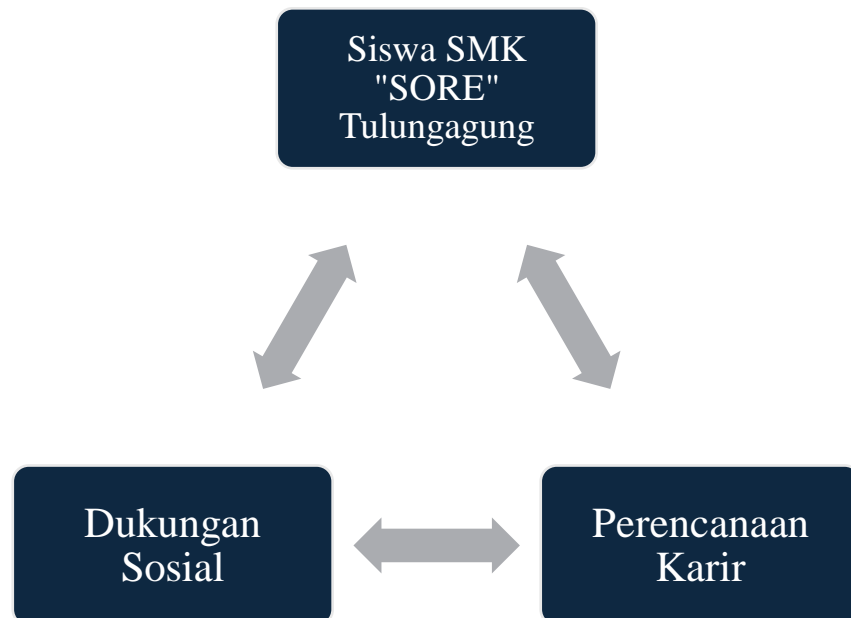
- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Kusumasari (2019) dengan judul “Dukungan Sosial Dalam Perencanaan Karir Siswa Akuntansi Kelas X di SMK Negeri 1 Banyudono” di ketahui bahwa dukungan sosial yang diterima dari orang-orang terdekat dapat memberikan makna positif bagi sebagian siswa, maka siswa mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan karir dengan baik sesuai dengan tahap perencanaan karir sehingga tercapai kematangan karir. Dukungan sosial diperoleh dari hasil interaksi individu dengan orang lain dalam lingkungan sosialnya, dan bisa berasal dari siapa saja seperti, keluarga, guru, pasangan maupun teman sebaya. Berdasarkan data hasil penelitian ini juga disebutkan bahwasannya siswa SMK mempunyai keinginan karir karena mendapatkan dukungan sosial yang cukup dengan dilihat dari empat aspek pemenuhan dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.
- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Amanda (2023) dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Perencanaan Karir Pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta” menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel dukungan sosial (X) dengan variabel perencanaan karir (Y) dengan hasil penghitungan uji t sebesar 7,090. Sehingga dari hasil analisis dan oleh data pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap perencanaan karir pada mahasiswa di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

- 3) Penelitian yang dilakukan oleh Sulusyawati (2021) dengan judul “Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Perencanaan Karir Siswa” menjelaskan bahwa terdapat pengaruh dukungan teman sebaya terhadap perencanaan karir siswa. Hal ini ditunjukkan dalam hasil analisis data pada sesi wawancara dan observasi bahwa siswa cenderung mengharapkan dukungan antar teman sebaya dalam mempersiapkan perencanaan karir siswa. Bentuk dukungan sosial yang diharapkan oleh teman sebaya berupa rasa empati, perhatian, motivasi, dan pemberian semangat antar teman sebaya, penghargaan atas prestasi dan keberhasilan.
- 4) Penelitian yang dilakukan oleh Aniqoh (2022) dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Perencanaan Karir Siswa SMP Negeri 1 Semarang” menjelaskan bahwa dari hasil uji hipotesis diperoleh nilai koefisien korelasi 0,474 yang artinya nilai sig.(p) >0.05. Dengan demikian hipotesis Ha diterima dan Ho ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan yang positif dengan perencanaan karir siswa SMP Negeri 1 Semarang.
- 5) Penelitian yang dilakukan oleh Hidayatussani (2021) dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Perencanaan Karir Remaja Karang Taruna” menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan perencanaan karir remaja karang taruna. Berdasarkan uji koefisien determinasi menunjukkan pengaruh sebesar 20% perencanaan karir remaja dipengaruhi oleh dukungan sosial orang tua sedangkan sisanya dapat dipengaruhi oleh variabel lain seperti lingkungan dan teman sebaya.

#### D. Kerangka Teoritik

Kerangka teoritik merupakan model tentang bagaimana teori berhubungan langsung dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai hal yang penting. Berdasarkan kajian teori yang diuraikan diatas, maka didapatkan kerangka berpikir sebagai berikut :

Skema Kerangka Teoritik



Kerangka berpikir diatas menjelaskan bahwa individu membutuhkan dukungan yang baik dalam menjalani kehidupannya terutama dalam menentukan masa depannya seperti perencanaan karir pasca studi yang salah satunya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial yang dapat diberikan oleh lingkungan sekitarnya dapat berupa bentuk dukungan informasi, dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan. Dengan kata lain dalam perencanaan karirnya siswa membutuhkan orang lain untuk mendapatkan dukungan sosial terutama bagi siswa dengan orang tua yang bekerja sebagai TKI. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin banyak dukungan sosial yang didapatkan oleh individu maka semakin matang pula perencanaan karirnya dan akan berdampak pada tepatnya penentuan karir masa depannya.

### **E. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah atau pernyataan penelitian. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan hasil analisis data (Sinambela L. P., 2022). Dengan kata lain hipotesis merupakan suatu pernyataan tidak pasti karena harus di uji kebenarannya atau bisa disebut juga jawaban sementara terhadap permasalahan yang sedang diteliti (Mamondol, 2021). Hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

- Ho : Tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial terhadap perencanaan karir siswa SMK “SORE” Tulungagung Yang Memiliki Orang Tua TKI.
- Ha : Terdapat hubungan antara dukungan sosial terhadap perencanaan karir siswa SMK “SORE” Tulungagung Yang Memiliki Orang Tua TKI.