JURNAL PSIKOLOGI MANUSIA
E L S I A

The Role of Social Support in Adolescent Resilience: A Review of Three Social Conditions

Lenny Syamsuddin[1], Nur Aisyah Amalia Saing[2], Kharisma Busura[3], Zafirah Manoppo[4], Rifky D Pahrun[5]

[1]*Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gorontalo*

ARTICLE INFO

Keywords:
Social Support,
Resilience,
Social Conditions

Article History:
Received:15/01/2025
Accepted:19/01/2025
Available Online:
28/01/2024

ABSTRACT

Adolescence is a critical phase in individual development marked by complex biological, psychological, and social challenges. Resilience is an important capacity that allows adolescents to adapt positively in the face of life's pressures and difficulties. This article is a literature review that analyzes three quantitative studies on the relationship between social support and resilience in adolescents in three different social contexts: adolescents with disabilities, adolescents living in orphanages, and junior high school students. The results of the study indicate that social support, whether from family, caregivers, peers, or the school environment, has a positive and significant relationship to the level of adolescent resilience. This finding confirms that supportive interpersonal relationships are the main protective factor in forming psychological resilience. Although the intensity and source of social support vary according to social conditions, its role is very important. This study recommends strengthening contextual and adaptive social support systems, as well as the need for further research on internal factors that form adolescent resilience comprehensively and sustainably.

XXXX XXXX/ © 2020 The Author(s), this is open access article under the (CC-BY-NC) license (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/),

* Corresponding Author:
*Email address:*lennysyamsuddin@umgo.ac.id (lenny syamsuddin)

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang kompleks dan penuh tantangan, ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang signifikan. Pada fase ini, individu tidak hanya menghadapi tekanan akademik dan tuntutan sosial, tetapi juga mulai membentuk identitas diri dan kemandirian emosional. Kondisi ini membuat remaja sangat rentan terhadap stres, kecemasan, serta konflik intrapersonal dan interpersonal. Resiliensi menjadi salah satu kapasitas penting yang memungkinkan remaja untuk beradaptasi secara positif di tengah tekanan dan

kesulitan yang mereka alami (Reivich & Shatté, 2002).

Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bangkit dari kesulitan, menyesuaikan diri secara adaptif, dan mempertahankan kesehatan mental dalam menghadapi situasi yang menantang (Grotberg, 1995). Faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi sangat beragam, baik yang bersifat internal seperti efikasi diri, kontrol emosi, maupun eksternal seperti dukungan sosial. Dukungan sosial mengacu pada persepsi individu bahwa dirinya dicintai, dihargai, dan mendapat pertolongan dari lingkungan sosialnya, baik melalui dukungan emosional, instrumental, informasional, maupun penilaian (Sarafino & Smith, 2014).

Peran dukungan sosial terhadap resiliensi remaja telah banyak diteliti dalam konteks yang berbeda-beda. Pada remaja penyandang tunadaksa, dukungan sosial terutama dari keluarga berperan penting dalam membangun citra diri yang positif dan meningkatkan kemampuan mereka menghadapi keterbatasan fisik. Sementara itu, pada remaja di lingkungan sekolah, dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan guru terbukti memiliki hubungan positif dengan tingkat resiliensi dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Adapun pada remaja penghuni panti asuhan cenderung mengalami keterbatasan dukungan dari keluarga inti, dukungan dari pengasuh dan teman sebaya menjadi sumber utama yang dapat memperkuat resiliensi mereka.

Ketiga studi tersebut menyoroti pentingnya dukungan sosial dalam memperkuat ketahanan psikologis remaja, meskipun sumber dan bentuk dukungan dapat bervariasi tergantung pada kondisi sosial masing-masing individu. Namun, hingga saat ini belum banyak penelitian yang secara komprehensif review dan membandingkan bagaimana peran dukungan sosial bekerja dalam konteks sosial yang berbeda. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk review secara kritis tiga studi yang membahas hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi remaja dalam konteks remaja penyandang tunadaksa, remaja sekolah, dan remaja penghuni panti asuhan. Dengan melakukan analisis perbandingan, artikel ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana dukungan sosial dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang adaptif dalam meningkatkan resiliensi remaja dalam berbagai kondisi sosial.

Resiliensi merupakan kapasitas adaptif yang memungkinkan individu, khususnya remaja, untuk bertahan dan berkembang secara positif dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam masa remaja, yang ditandai dengan pencarian identitas, perubahan biologis, dan dinamika sosial yang kompleks, resiliensi menjadi penentu penting bagi kesejahteraan psikologis. Reivich dan Shatté (2002) menjelaskan bahwa resiliensi terdiri atas tujuh komponen utama: regulasi emosi, kontrol impuls, empati, optimisme, *self-efficacy*, analisis sebab-akibat, dan kemampuan untuk membangun koneksi sosial.

Dalam pengembangannya, resiliensi tidak berdiri sendiri, melainkan dibentuk oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup aspek seperti kontrol diri, penerimaan diri, dan spiritualitas (Connor & Davidson, 2003). Di sisi lain, faktor eksternal yang paling menonjol adalah dukungan sosial yakni bantuan yang diberikan oleh lingkungan sosial, baik berupa dukungan emosional, informasional, instrumental, maupun penguatan nilai diri (Underwood, 2000).

Pemahaman tentang peran dukungan sosial dalam membentuk resiliensi menjadi lebih bermakna ketika dikaji dalam konteks tiga kondisi sosial yang berbeda. Pertama, pada remaja penyandang tunadaksa bawaan, keterbatasan fisik dapat berdampak pada rasa percaya diri, kemampuan bersosialisasi, dan persepsi diri terhadap masa depan. Dalam konteks ini, keluarga menjadi sistem dukungan yang dominan. Teori yang digunakan dalam studi ini menjelaskan bahwa dukungan keluarga,

yang meliputi rasa aman, kasih sayang, nasehat, dan bantuan nyata, berfungsi sebagai pilar utama dalam pembentukan resiliensi (Lianasari, 2016). Sementara itu, interaksi sosial dengan teman sebaya dalam kelompok ini cenderung lebih terbatas secara kuantitas dan kualitas, sehingga kontribusinya terhadap resiliensi bisa berbeda dari kelompok remaja lain (Reivich & Shatté, 2002).

Kondisi kedua mengkaji peran dukungan sosial dalam lingkungan sekolah umum. Dalam konteks ini, dukungan sosial tidak hanya datang dari keluarga, tetapi juga dari teman sebaya dan institusi pendidikan. Interaksi yang lebih luas dan kesempatan membangun jaringan sosial memungkinkan remaja di sekolah umum memperoleh manfaat yang lebih merata dari berbagai sumber dukungan. Teori-teori seperti yang dikemukakan oleh Stewart dan Yuen (2011), serta Holaday dan McPhearson (1997), menekankan bahwa keberagaman sumber dukungan sosial memperkuat kapasitas individu untuk merespons stres dan tantangan perkembangan secara lebih fleksibel.

Kondisi ketiga merujuk pada remaja dalam konteks sosial umum namun berisiko tinggi secara psikososial seperti yang dicontohkan dalam jurnal kompilasi teoretis. Dalam situasi ini, dukungan sosial dipahami sebagai protektor psikologis yang mampu mengurangi dampak negatif dari tekanan emosional atau sosial yang kompleks. Lakey dan Cohen (2000) menjelaskan bahwa individu yang merasa dicintai, dihargai, dan dilibatkan dalam sistem komunikasi sosial akan lebih tahan terhadap stres dan lebih mampu mengembangkan mekanisme *coping* yang adaptif.

Meski ketiga konteks tersebut menunjukkan variasi dalam bentuk dan sumber dukungan, benang merah yang menghubungkannya adalah peran signifikan dukungan sosial dalam membentuk resiliensi remaja. Faktor kontekstual seperti disabilitas fisik, lingkungan pendidikan, dan risiko psikososial turut memengaruhi seberapa besar dan dari mana dukungan sosial paling berdampak. Oleh karena itu, pemahaman tentang resiliensi tidak bisa dilepaskan dari pemetaan konteks sosial remaja itu sendiri.

Secara teoritis, ketiga sumber literatur tersebut menegaskan bahwa dukungan sosial bukan hanya pelengkap, melainkan elemen utama dalam proses pembentukan resiliensi remaja, yang fungsinya dapat sangat berbeda tergantung pada pengalaman sosial, keterbatasan fisik, dan struktur relasi yang dimiliki individu. Pendekatan teoritis ini memberikan dasar kuat bagi pengembangan intervensi yang kontekstual dan responsif terhadap kebutuhan spesifik remaja dalam berbagai situasi sosial.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam artikel ini yaitu literature review dengan mengambil beberapa jurnal melalui web seperti google scholar dan publish or perish. Setelah menemukan banyaknya jurnal yang membahas tentang dukungan social dan resiliensi maka diambilah tiga jurnal yang mengacu pada subjek tertentu yaitu remaja dengan tiga kondisi sosial berbeda. Ketiga jurnal tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan menggunakan instrumen skala resiliensi dan dukungan sosial dengan subjek utama adalah remaja dalam konteks yang berbeda yaitu tunadaksa bawaan, anak panti, dan siswa SMP. Adapun Teknik sampling yang digunakan dalam ketiga jurnal tersebut adalah *snowball sampling, purposive sampling*, dan *random sampling.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari ketiga jurnal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan positif dan signifikan terhadap tingkat resiliensi pada remaja, baik pada remaja tunadaksa, remaja yang tinggal di panti asuhan, maupun siswa sekolah menengah pertama. Temuan ini menekankan bahwa dukungan dari lingkungan sosial merupakan faktor

eksternal yang sangat penting dalam membantu individu mengembangkan ketahanan (resiliensi) saat menghadapi tekanan psikologis, sosial, atau fisik.

Pada remaja penyandang tunadaksa, dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga terbukti memiliki korelasi yang kuat dan signifikan dengan tingkat resiliensi, dengan nilai korelasi r = 0,512 dan tingkat signifikansi p = 0,001. Artinya, semakin besar dukungan emosional, instrumental, dan afektif yang diterima dari keluarga, maka semakin tinggi pula kemampuan remaja dalam menghadapi tekanan serta tantangan hidup yang berkaitan dengan keterbatasan fisik mereka. Temuan ini sejalan dengan teori dari Reivich & Shatté (2002) yang menekankan pentingnya dukungan sosial sebagai faktor eksternal yang dapat membantu individu dalam mengatasi stres, serta memperkuat rasa percaya diri dan pengendalian diri.

Sebaliknya, dukungan yang berasal dari teman sebaya tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap resiliensi (r = 0,254 p = 0,074). Kemungkinan hal ini disebabkan oleh ketidaksesuaian antara bentuk dukungan yang diberikan teman sebaya dengan kebutuhan emosional yang lebih kompleks pada remaja penyandang disabilitas, atau karena keterbatasan interaksi sosial yang terjadi akibat hambatan fisik. Dalam hal ini, keluarga berperan sebagai sumber dukungan utama yang memiliki pengaruh lebih besar dalam membangun ketahanan diri remaja.

Pada remaja awal yang tinggal di Panti Asuhan, hasil penelitian mengungkapkan adanya korelasi yang cukup kuat dan signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi, dengan nilai r = 0,587 dan p = 0,001. Bentuk dukungan tersebut berasal dari pengasuh, teman sebaya, serta lingkungan sekitar, yang berkontribusi langsung dalam membantu remaja menghadapi berbagai tantangan hidup, seperti keterbatasan kasih sayang dari orang tua, aturan yang ketat, dan tekanan sosial di lingkungan panti.

Temuan ini menyoroti pentingnya ikatan emosional, kehadiran orang yang peduli, serta pengalaman dihargai dan dipahami dalam memperkuat kemampuan adaptif remaja (Holaday & McPhearson, 1997). Hal ini selaras dengan pandangan Johnson *et al.,* (2011) bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif dalam situasi yang penuh risiko. Remaja yang memperoleh dukungan dari pengasuh dan teman akan merasa diterima, dicintai, dan dihargai yang berdampak pada penguatan identitas diri dan berkembangnya strategi koping yang sehat. Lebih lanjut, menurut klasifikasi dari Hinkle (2003), korelasi dalam rentang 0,51-0,70 termasuk kategori sedang. Ini menandakan bahwa meskipun dukungan sosial berperan penting, ada faktor lain yang juga memengaruhi resiliensi remaja, seperti aspek spiritualitas, harga diri, efikasi diri, dan pengalaman masa lalu.

Dalam konteks yang lebih umum, penelitian terhadap siswa SMP yang tinggal di wilayah perbukitan menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi, dengan nilai r = 0,498 dan p = 0,001. Bentuk dukungan ini diperoleh dari keluarga, teman sebaya, serta pihak sekolah seperti guru dan konselor. Temuan ini mengindikasikan bahwa lingkungan sosial yang suportif selama masa remaja dapat memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan kehidupan, baik itu masalah akademik, konflik sosial, maupun krisis identitas.

Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa dukungan sosial mampu membentuk persepsi positif individu terhadap dirinya sendiri maupun lingkungannya. Sebagaimana dijelaskan oleh Kim *et al.,* (2008) dukungan tersebut memiliki peran penting dalam membangun emosi positif, meredakan stres, serta meningkatkan rasa percaya diri dalam menyelesaikan berbagai permasalahan.

Secara keseluruhan, ketiga studi tersebut menegaskan bahwa dukungan sosial memegang peran fundamental dalam memperkuat resiliensi remaja, baik

yang hidup dalam kondisi umum maupun yang menghadapi tantangan fisik dan sosial. Dalam situasi khusus seperti kehidupan di panti asuhan atau pada remaja dengan disabilitas, dukungan yang berkelanjutan, penuh empati, dan mampu menyesuaikan dengan kebutuhan individu dari lingkungan terdekat menjadi faktor kunci. Tanpa adanya dukungan ini, remaja lebih berisiko mengalami tekanan psikologis yang dapat menghambat perkembangan karakter dan kemampuan sosial mereka (Sarafino, 1998).

Selain itu, hasil penelitian ini menekankan pentingnya keterlibatan aktif dari keluarga, institusi pendidikan, dan masyarakat dalam membentuk sistem dukungan yang saling terhubung, terutama dalam konteks pengasuhan non-konvensional dan penerapan pendidikan yang inklusif.

Tiga studi yang dianalisis dalam kajian ini menunjukkan konsistensi terhadap pandangan bahwa dukungan sosial memegang peran penting dalam membangun ketahanan psikologis pada remaja, meskipun intensitas serta bentuk pengaruhnya bervariasi tergantung pada latar sosial masing-masing kelompok subjek.

Pada remaja penyandang tunadaksa, dukungan dari keluarga terbukti memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan dukungan teman sebaya. Hal ini mencerminkan bahwa keterbatasan fisik yang dialami sejak dini menumbuhkan kebutuhan akan stabilitas emosional dan penerimaan tanpa syarat yang umumnya lebih kuat ditemukan dalam relasi keluarga. Dalam konteks ini, dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai interaksi sosial biasa, melainkan menjadi elemen krusial dalam pembentukan harga diri serta makna diri.

Sementara itu, pada remaja yang tinggal di panti asuhan, dukungan sosial dari pengasuh dan lingkungan panti memberikan kontribusi yang cukup signifikan terhadap resiliensi, meskipun belum sekuat dukungan dari keluarga inti. Ini mengindikasikan bahwa terdapat upaya pengganti peran keluarga di dalam lembaga pengasuhan, walau belum mampu sepenuhnya menggantikan keintiman emosional khas keluarga biologis. Terbatasnya jumlah pengasuh menjadi salah satu faktor yang mengurangi efektivitas dukungan sosial, sehingga daya lenting yang terbentuk masih berada pada tingkat menengah.

Adapun pada siswa sekolah menengah, terdapat hubungan yang cukup kuat secara statistik antara dukungan sosial dan resiliensi. Hal ini menggarisbawahi peran penting institusi pendidikan dan interaksi sosial antarteman dalam mendukung kesejahteraan emosional remaja. Lingkungan sekolah yang suportif secara emosional dan komunikatif dapat memperkuat kemampuan remaja dalam menghadapi tekanan, meskipun peran keluarga tetap dibutuhkan sebagai dasar psikologis yang lebih mendalam.

Secara keseluruhan, hasil-hasil ini mendukung kerangka berpikir biopsikososial, yang melihat resiliensi sebagai hasil dari interaksi kompleks antara individu dan sistem sosial di sekitarnya. Variasi dalam konteks sosial baik keluarga, institusi pengasuhan, maupun sekolah menunjukkan bahwa setiap struktur memiliki potensi yang berbeda dalam menyediakan sumber daya yang dibutuhkan remaja untuk berkembang secara tangguh.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meskipun bentuk dan intensitas dukungan sosial beragam, keberadaan hubungan yang stabil, penuh empati, dan dapat diandalkan tetap menjadi fondasi utama dalam proses pembentukan resiliensi. Oleh karena itu, penguatan sistem dukungan sosial perlu disesuaikan dengan karakteristik lingkungan serta kebutuhan psikososial masing-masing individu agar lebih optimal dalam mendukung kemampuan adaptif remaja.

PENUTUP

Kesimpulan

Dukungan sosial memiliki peran penting dalam membentuk dan memperkuat resiliensi pada remaja baik dalam kondisi normal maupun pada

situasi yang penyandang tunadaksa dan penghuni panti asuhan. Meskipun terdapat perbedaan dalam intensitas dan sumber dukungan sosial seperti dominasi peran keluarga pada remaja tunadaksa, pengasuh di panti asuhan, atau dukungan dari lingkungan sekolah pada siswa SMP, ketiganya sepakat bahwa hubungan interpersonal yang sangat stabil, dan konsisten sangat berpengaruh dalam membantu remaja menghadapi tekanan dan tantangan hidup. Lingkungan sosial yang suportif bukan hanya berfungsi sebagai tempat berinteraksi, tetapi juga sebagai fondasi emosional yang memperkuat harga diri, persepsi positif, dan kemampuan adaptasi remaja dalam situasi sulit.

Saran

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor internal yang memengaruhi resiliensi, seperti efikasi diri, kontrol diri, regulasi emosi, harga diri, dan pengalaman masa lalu guna memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh. Selain itu, pendekatan longitudinal atau lintas waktu dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai bagaimana resiliensi berkembang seiring waktu dan dalam konteks dukungan sosial yang berbeda. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, strategi intervensi psikologis dapat dirancang secara lebih tepat sasaran untuk membantu remaja menjadi individu yang tangguh, mandiri, dan mampu menjalani kehidupan dengan optimisme dan kesiapan menghadapi masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

Barbarosa, K., Putri, N. M. D., & Chusairi, A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada remaja awal penghuni panti asuhan bani yaqub surabaya. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia, 6*(7), 3290-3300.

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.

Grotberg, E. H. (1995). A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. *Bernard van Leer Foundation. 8*, 7-56.

Hidayat, N., & Ikromi, Z. A. (2024). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada siswa sekolah menengah pertama. *Eudaimonia Journal Psychology, 1*(1), 1-8

Holaday, M., & McPhearson, R. W. (1997). Resilience and severe childhood trauma. *Journal of Counseling & Development, 75*(2), 130–139.

Iga, M., & Kristinawati, W. (2021). Hubungan dukungan sosial dengan resiliensi pada remaja penyandang tunadaksa bawaan. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi, 12*(2),1-13.

Johnson, J. L., et al. (2011). Understanding factors that build resilience among children of parents with serious mental illness. *Child & Youth Services, 32*(3), 135–155.

Kim, B., Lee, Y., & Park, Y. (2008). Effects of social support on resilience among Korean youth. *Korean Journal of Psychology: General, 27*(1), 23–42.

Lakey, B., & Cohen, S. (2000). *Social support theory and measurement: A guide for health and social scientists*. Oxford University Press.

Lianasari, L. (2016). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dan resiliensi pada remaja penyandang disabilitas fisik. *Jurnal Psikologi Insight, 8*(2), 123–130.

Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.

Sarafino, E. P. (1998). *Health psychology: biopsychosocial interactions (3rd ed.).* Wiley.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (8th ed.).* Wiley.

Stewart, S. M., & Yuen, T. (2011). Resilience in adolescents: A review

of the literature and future directions. *International Journal of Adolescent Medicine and Health, 23*(4), 357–364.

Underwood, L. G. (2000). *Social support: The promise and reality*. Oxford University Press.