

Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan

Fatimah Ibda

UIN Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia

Correspondence Address: fatimahibda@ar-raniry.ac.id

Abstract

Losing a parent is a traumatic event for a child/adolescent. The traumatic experience of parental death makes children vulnerable to various emotional and social problems. Social support is defined as resources available from one or more others to assist a child in managing stressful experiences. Social support for orphans in orphanages plays a role in protecting children from negative consequences and maintaining psychological states so as to cause positive influences and enhance the experience of well-being. Social support for orphans in orphanages comes from family, friends, teachers, and caregivers.

Keywords: *Loss of parents, Social support, Orphans*

Abstrak

Kehilangan orang tua merupakan peristiwa traumatis bagi anak/remaja. Pengalaman traumatis kematian orangtua menyebabkan anak rentan mengalami berbagai masalah emosional dan sosial. Dukungan sosial didefinisikan sebagai sumber daya yang tersedia dari satu atau lebih orang lain untuk membantu anak dalam mengelola pengalaman stress. Dukungan sosial pada anak yatim di panti asuhan berperan melindungi anak dari konsekuensi negatif dan memelihara keadaan psikologis sehingga menimbulkan pengaruh positif dan meningkatkan pengalaman sejahtera. Dukungan sosial anak yatim di panti asuhan bersumber dari keluarga, teman, guru, dan pengasuh.

Kata Kunci: *Kehilangan orangtua, Dukungan sosial, Anak yatim*

Introduction

Di era globalisasi saat ini, dukungan sosial merupakan kebutuhan psikologis mendasar yang sangat penting bagi setiap remaja. Dukungan sosial merupakan harapan untuk dapat bergantung kepada seseorang pada saat diperlukan. Dukungan sosial yang diberikan dapat menjadi komponen penting untuk meningkatkan keadaan kehidupan pada saat diperlukan (Siedlecki, Salthouse, Oishi, & Jeswani, 2014).

Dukungan sosial merupakan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dihormati, serta dilibatkan

dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. Dukungan sosial merupakan faktor sosial di luar individu yang dapat meningkatkan kemampuan menghadapi stres akibat konflik. Dukungan sosial adalah adanya orang-orang yang memperhatikan, menghargai, dan mencintai (Sarafino, 1990).

Fakta sosial memperlihatkan bahwa ketiadaan dukungan sosial menyebabkan sebagian anak yatim harus menjalani hidup di panti asuhan. Kementerian Sosial Republik Indonesia (Kemensos) mencatat pada tahun 2023, terdapat 3,4 juta anak yatim dan hanya sekitar 2,2 persen yang dapat ditampung di panti asuhan yang berjumlah 7,518 panti asuhan di seluruh Indonesia. Jumlah ini terus meningkat dari tahun sebelumnya yaitu sebanyak 7,422 panti asuhan. Peningkatan ini terjadi hampir di seluruh provinsi di Indonesia.

Demikian pula halnya kondisi anak yatim di provinsi Aceh, berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah panti asuhan pada tahun 2022 sebanyak **147** panti. Jumlah ini meningkat dari tahun sebelumnya yaitu sebanyak 142 panti asuhan. Peningkatan ini terjadi di seluruh kabupaten/kota di provinsi Aceh, dimana Aceh Utara menjadi kabupaten/kota dengan jumlah panti asuhan terbanyak yaitu sebanyak 32 panti asuhan.

Selama ini lembaga panti asuhan telah berupaya memberikan berbagai layanan kepada anak yatim seperti pendidikan, kesehatan, dan keterampilan. Namun, upaya pemenuhan kebutuhan fisik dan perhatian terhadap perkembangan psikologis anak belum berjalan sebagaimana diharapkan. Panti asuhan belum dapat memenuhi fungsinya sebagai rumah yang layak bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Keterbatasan sarana fisik seperti minimnya fasilitas yang tersedia serta kondisi bangunan panti yang kurang layak, memaksa anak harus tinggal dalam ruangan secara beramai-ramai. Demikian pula dukungan psikologis yang dirasakan anak seperti kekurangan pengasuhan, cinta, kasih sayang, perhatian, rasa aman dan nyaman, serta penghargaan diri dari lingkungan sekitar.

Kurangnya dukungan sosial berdampak negatif bagi remaja seperti masalah

psikologis, perilaku, akademik, dan sosial-emosional. Oleh karena itu, penting bagi remaja yatim yang tinggal di panti asuhan untuk mendapatkan dukungan sosial.

Results and Discussion

Dukungan Sosial: Peran dan Fungsi

Dukungan sosial secara luas didefinisikan sebagai adanya hubungan yang bersifat menolong dan hubungan tersebut mempunyai nilai khusus. Definisi ini mengontrol adanya ikatan-ikatan sosial yang bersifat positif. Suatu hubungan dianggap positif bila individu yang terlibat memandang pengalaman dalam arti harapan dan aspirasinya dapat mendukung atau mempertahankan rasa harga dirinya (Likert, 1961).

Dukungan sosial adalah persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan saat individu membutuhkan bantuan. Dukungan sosial juga dikatakan sebagai tingkatan kepuasan akan dukungan sosial yang diterima, berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi. Dukungan sosial dapat dimaknai sebagai persepsi individu dari dukungan umum atau dukungan perilaku khusus (yang tersedia atau yang dihadirkan) dari orang di sekitar lingkungan sosial. Dukungan sosial yang dirasakan menunjuk pada fungsi bantuan yang diberikan kepada individu oleh orang yang bermakna seperti orangtua, keluarga, teman, guru, kerabat, dan tetangga.

Beberapa ahli mengemukakan bahwa konsep dukungan sosial melibatkan adanya komunikasi dan biasanya berbentuk dukungan emosi seperti mendengarkan dan memberikan empati atau berbentuk dukungan instrumental seperti membantu mencapai pemecahan dalam masalah. Selain itu, dukungan sosial juga dapat dipahami sebagai dukungan dalam situasi khusus dimana dukungan sosial diikat untuk mengatasi peristiwa stres tertentu (Cohen, S & Wills, T. A, 1985), dan sebagai kontributor terhadap kepribadian dan perkembangan sosial (Rollins, B. C & Thomas, D. L, 1979).

Duffy dan Wong (1996) mengemukakan bahwa dukungan sosial memiliki tiga

pengaruh dasar yang menonjol yaitu pengaruh langsung, pengaruh tidak langsung dan pengaruh interaktif. Pengaruh langsung yaitu terciptanya hubungan interpersonal dan hubungan yang bersifat menolong dan hubungan tersebut dapat memfasilitasi terbentuknya perilaku yang lebih sehat. Pengaruh tidak langsung yaitu membantu individu menghadapi dan mengatasi sumber tekanan yang datang dengan mencoba membantu individu mempelajari cara pemecahan masalah dan mengontrol masalah-masalah kecil sebelum menjadi masalah besar. Sedang pengaruh interaktif yaitu berupa dampak yang diinterpretasikan untuk meredam atau memperbaiki dampak-dampak yang merugikan dengan mempengaruhi rekognisi, kualitas, dan kuantitas terhadap sumber-sumber *coping*.

Dukungan sosial dapat berbentuk informasi atau nasehat verbal dan non verbal. Dukungan sosial nyata yaitu tindakan yang diberikan oleh orang lain atau didapat karena hubungan mereka dengan lingkungan dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi dirinya. Cohen dan Syme (1985) menjelaskan tiga bentuk dukungan sosial (Cohen, S & Syme, S. L, 1985) yaitu 1) dukungan emosi yang melibatkan adanya keakraban dan penerimaan yang memberikan keyakinan, 2) dukungan instrumental yang berbentuk pemberian layanan dan bantuan secara langsung, dan 3) dukungan informasi yang meliputi pemberian nasehat, pemecahan masalah yang dihadapi oleh individu, dan penilaian terhadap perilaku individu.

Dukungan sosial yang diterima individu dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap dukungan sosial yang diterimanya. Persepsi individu terhadap dukungan sosial merupakan penilaian individu terhadap bantuan atau dukungan yang diterimanya dari orang lain. Penilaian ini dapat bersifat positif atau negatif. Persepsi positif terhadap dukungan sosial dimaknai bahwa individu merasa bahwa dukungan yang diberikan oleh orang lain telah diterima dengan baik dan sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan. Individu akan merasa dicintai, dihargai, dan diperhatikan. Persepsi positif terhadap dukungan sosial dapat meningkatkan rasa percaya diri, harga diri, dan kesejahteraan individu.

Sebaliknya, persepsi negatif terhadap dukungan sosial diartikan bahwa individu merasa bahwa dukungan yang diberikan oleh orang lain tidak dapat diterima dan dirasakan dengan baik karena kurang sesuai dengan kebutuhannya. Individu akan merasa sendiri, terisolasi, dan tidak berharga. Persepsi negatif terhadap dukungan sosial juga dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan stres (Schlecker, 2013).

Selanjutnya, Turner (1981) mengemukakan bahwa persepsi dukungan sosial yang dirasakan individu dapat dikelompokkan dalam dua jenis yaitu, 1) jumlah sumber dukungan sosial yang tersedia yaitu persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan saat individu membutuhkan bantuan, dan 2) tingkatan kepuasan akan dukungan sosial yang diterima berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi. Hal ini penting dipahami oleh individu yang ingin memberikan dukungan sosial karena menyangkut persepsi tentang keberadaan (*availability*) dan ketepatan (*adequacy*). Dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diperoleh individu dari orang lain. Orang lain dapat diartikan sebagai individu perorangan atau kelompok (Sarafino, 1990).

Sementara House & Kahn (1985) mengemukakan bahwa dukungan sosial memiliki empat tipe yaitu 1) dukungan emosi, 2) dukungan instrumental, 3) dukungan informasi, dan 4) dukungan penilaian. Dukungan emosi meliputi ekspresi empati, perlindungan, perhatian, dan kepercayaan. Dukungan ini membuat seseorang merasa nyaman, tenteram, dimiliki dan dicintai. Dukungan instrumental yaitu dukungan dalam bentuk penyediaan sarana yang dapat mempermudah tujuan yang ingin dicapai dalam bentuk materi dapat juga berupa jasa pelayanan. Dukungan informasi yaitu bentuk dukungan yang meliputi pemberian nasehat, arahan, pertimbangan tentang bagaimana seseorang harus berbuat, dan dukungan penilaian merupakan pemberian penghargaan atas usaha yang telah dilakukan atau memberikan umpan balik atas hasil dan/atau prestasi.

Dukungan sosial juga berperan dalam pembentukan kepercayaan diri yang bermanfaat untuk mengatasi berbagai permasalahan hidup. Selain itu, dukungan sosial yang diberikan setidaknya memiliki tiga fungsi. Pertama, sebagai dukungan harga diri dimana pada saat individu mengalami ancaman harga diri, seperti meningkatnya keraguan akan kemampuan diri maka sumber-sumber interpersonal meniadakan dengan membicarakan masalah yang dihadapi. Dukungan ini dapat berupa perhatian, menawarkan simpati, dan meyakinkan kembali. Elemen penting dari dukungan ini berupa perasaan diterima dan dihargai (Mcintosh, 2016). Kedua, sebagai dukungan informasi dimana saat individu tidak dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi maka dukungan ini dilakukan dengan memberikan informasi, nasehat, dan petunjuk tentang cara-cara pemecahan masalah. Ketiga, sebagai dukungan instrumental dimana dukungan ini bersifat nyata berbentuk materi yang bertujuan untuk meringankan beban bagi individu yang membutuhkan dan orang lain dapat memenuhinya, dan keempat dukungan sosial berfungsi sebagai kedekatan sosial. Dukungan ini untuk memberikan kepuasan intrinsik bagi individu untuk mengatasi kesepian dan memberikan kepuasan serta kehangatan berkawan serta penerimaan individu dalam kelompok (Sarason & Sarason, 1985).

Pada level yang lebih tinggi, berfungsinya dukungan sosial secara baik berhubungan dengan kepuasan hidup. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa aspek kesejahteraan psikologi seperti kepuasan hidup dapat diramal oleh berbagai aspek dukungan sosial (Sarriera et al., 2015; Li et al., 2014). Dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah.

Dukungan Sosial Bagi Remaja

Masa remaja adalah periode perkembangan yang menghadirkan perhatian khusus dalam kajian dukungan sosial terutama relasi dukungan dari keluarga. Dukungan sosial keluarga merupakan dukungan yang diperoleh remaja dari orangtua, saudara kandung, kakek-nenek, atau anggota keluarga inti lainnya. Dukungan sosial orangtua merupakan faktor penting dalam perkembangan remaja yang dapat memberikan rasa aman, kasih sayang, dan bimbingan kepada anak.

Dalam setiap tahapan usia, dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan (Rollins & Thomas, 1979). Remaja yang sedang berada dalam masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Perubahan-perubahan ini dapat menimbulkan stres/tekanan bagi remaja. Dukungan sosial diharapkan dapat membantu remaja untuk menghadapi stres/tekanan tersebut. Pada awal masa remaja, orangtua khususnya ibu merupakan sumber dukungan terbesar daripada teman sebaya. Hubungan dengan orangtua diberi rating yang lebih penting dan memuaskan daripada hubungan dengan kakek nenek, teman, dan saudara kandung (Piere et al., 1996). Orang yang memandang orangtua mereka sebagai orang yang peduli dan tidak terlalu protektif lebih merasa puas dengan aspek-aspek relasi sosial mereka. Gambaran orangtua yang peduli seperti memberi respon emosi berhubungan dengan kepuasan dalam dukungan sosial (Sarason, I. G, Sarason, B. R, & Shearin, E. N, 1986).

Penelitian sebelumnya memperlihatkan bahwa dukungan orangtua mempunyai dampak yang sangat kuat terhadap perilaku *coping* remaja, kompetensi, dan kemampuan kontrol diri. Anggota keluarga merupakan sumber dukungan sosial yang paling banyak dipilih oleh remaja. Dukungan anggota keluarga dipilih sebagai pemberi sumber dukungan intimasi dari dalam, sementara teman dipilih sebagai pemberi dukungan intimasi dari luar (Levitt, M. J., Guancci, Franco, N., Levitt, J, L, 1993).

Dalam perspektif jaringan sosial, relasi keluarga dan teman adalah bagian dari ekologi sosial yang luas yang saling melengkapi dan memiliki fungsi yang berbeda

pada hasil perkembangan (Franco, N & Levitt, M. J, 1997). Anggota keluarga dan teman memberikan sebuah figur kelekatan (Ainsworth, 1989), berkontribusi terhadap well-being (Van Aken, M. A. G & Asendorpf, J. B, 1997).

Persepsi dukungan sosial pada masa remaja dapat bervariasi seiring bertambahnya usia, karena perubahan dalam kelompok hubungan, seperti dengan orang tua dan teman, sering kali terjadi. Pengaruh ini memiliki kepentingan mendasar dalam tahap kehidupan ini, karena proses kemandirian dan otonomi, terutama yang berkaitan dengan dukungan emosional, kesetiaan, pengertian dan keintiman (Antunes & Fontaine, 2005; Lokes, Gingras, Philippe, Koestner , & Fang, 2010).

Perhatian penting lainnya adalah berkaitan dengan pengaruh teman sebaya dalam perkembangan hidup remaja (Dubow & Tisak, 1989). Temuan penelitian memperlihatkan bahwa kualitas persahabatan remaja dipengaruhi oleh dukungan keluarga. Dukungan keluarga dan kualitas persahabatan berhubungan dengan penghargaan diri. Orangtua, anggota keluarga dewasa yang tidak berkaitan dengan keluarga, dan saudara kandung memberi kontribusi terhadap perbedaan komponen-komponen kualitas persahabatan, dan memperkuat nilai perspektif jaringan sosial (Franco & Levitt, 1998).

Berikutnya Tucker dkk., (Tucker, McHale, & Crouter, 2001) menemukan bahwa saudara kandung yang lebih tua dan yang muda memandang saudara kandung yang lebih tua sebagai sumber dukungan pada isu-isu di luar keluarga seperti aktivitas sosial dan aktivitas akademis dan saudara kandung berasumsi dukungan yang setara berperan pada isu-isu yang berhubungan dengan keluarga.

Selain keluarga dan teman sebagai sumber utama dukungan pada masa remaja, dukungan sosial remaja juga diperoleh dari guru (Suldo et al., 2009; Zhao et al., 2011). Dukungan sosial guru adalah bantuan atau dukungan yang diberikan oleh guru kepada siswa. Dukungan sosial dari guru dapat berupa dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan. Dukungan emosional yaitu dukungan yang diberikan untuk memenuhi kebutuhan emosional siswa, seperti rasa

aman, nyaman, dan dihargai. Dukungan emosional dapat diberikan guru dengan cara mendengarkan siswa dengan penuh perhatian, memberikan pujian dan penghargaan, dan memberikan nasihat yang positif.

Dukungan instrumental merupakan bantuan guru kepada siswa dalam menyelesaikan tugas atau masalah tertentu. Dukungan instrumental dapat diberikan guru dengan cara memberikan bimbingan, bantuan, atau fasilitas yang diperlukan. Dukungan informasi merupakan dukungan informasi yang diperlukan siswa untuk membuat keputusan atau penyelesaian masalah. Sedang dukungan informasi berupa guru memberikan penjelasan, referensi, atau menghubungkan siswa dengan sumber informasi yang relevan, dan terakhir dukungan penghargaan yaitu dukungan yang diberikan untuk menghargai dan mengakui pencapaian siswa. Dukungan penghargaan dapat diberikan guru dengan cara memberikan pujian, memberikan penghargaan, atau mengakui usaha siswa.

Siswa menganggap guru bersikap suportif terutama ketika guru berupaya membangun hubungan emosional dengan siswa, menggunakan strategi pengajaran yang beragam, pengakuan dan penerimaan keberhasilan akademis, memperlihatkan sikap adil, dan penerimaan terhadap siswa (Suldo et al., 2009). Dukungan sosial yang cukup memberikan dampak positif bagi remaja, di antaranya 1). meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Dukungan sosial dapat membantu remaja untuk menjaga kesehatan fisik dan mentalnya. Remaja yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung akan memiliki kesehatan fisik yang lebih baik, seperti tekanan darah yang lebih rendah dan sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat. Remaja yang memiliki dukungan sosial yang baik juga cenderung akan memiliki kesehatan mental yang lebih baik, seperti tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah, 2). meningkatkan penyesuaian diri. Dukungan sosial dapat membantu remaja untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Remaja yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan perubahan sekolah, perubahan lingkungan, dan

perubahan hubungan sosial, dan 3). meningkatkan prestasi akademik. Dukungan sosial dapat membantu remaja untuk meningkatkan prestasinya. Remaja yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung akan lebih termotivasi untuk belajar dan lebih mudah menyelesaikan tugas-tugas akademiknya.

Sebaliknya berkurangnya dukungan sosial bagi remaja memberi dampak terhadap 1). gangguan perilaku. Remaja yang kurang mendapatkan dukungan sosial cenderung lebih mudah mengalami gangguan perilaku, seperti agresi, hiperaktif, dan depresi, 2). kurang percaya diri. Remaja yang kurang mendapatkan dukungan sosial cenderung kurang percaya diri dan merasa tidak berharga, 3). kurang berprestasi. Remaja yang kurang mendapatkan dukungan sosial orangtua kurang berprestasi di sekolah, dan terakhir 4). gangguan kesehatan mental. Remaja yang kurang mendapatkan dukungan sosial orangtua cenderung lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan stress.

Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Pengalaman Stress Kematian Orangtua

Bagi anak kehadiran orangtua dalam hidupnya sebagai sumber dukungan utama yang membentuk ikatan emosional kuat dan memberikan dampak positif terhadap kebahagiaan hidup anak secara menyeluruh. Namun tidak semua anak dapat merasakan hidup bersama orangtua disebabkan oleh kematian. Kematian orangtua bagi anak merupakan suatu peristiwa yang mengandung stres/tekanan. Anak menginterpretasikan peristiwa stres dalam hidup mereka sebagai bahaya, ancaman atau tantangan dengan memasukkan penentuan apakah mereka memiliki sumber dukungan untuk menanggulangi peristiwa stres tersebut (Lazarus, R. S & Folkman, S, 1984).

Peralihan secara tiba-tiba dari kehidupan normal bersama kedua orangtua kepada hilangnya salah satu atau kedua orangtua tanpa ada kesiapan mental membuat anak mengalami goncangan yang sangat kuat/traumatis. Perubahan ini seringkali membuat anak mengalami tekanan secara fisik dan psikologis. Pengalaman yang menyertai dari terputusnya ikatan ini hadir dalam bentuk yang beragam, seperti

tekanan fisik, terganggunya kesehatan (rentan terhadap penyakit), ataupun sakit secara tiba-tiba, sedang tekanan psikologis yaitu perasaan tertekan, kesedihan yang mendalam, terganggunya emosi, perubahan sosial, dan penyesuaian diri dengan situasi baru (Sengendo & Nambi, 1997).

Penelitian sebelumnya memperlihatkan bahwa dukungan sosial secara signifikan berhubungan langsung dengan perkembangan pasca trauma (Zhou, Wu, & Zhen, 2017). Anak menginterpretasikan peristiwa traumatis dalam hidupnya sebagai bahaya, ancaman atau tantangan dengan memasukkan penentuan apakah mereka memiliki sumber dukungan untuk menanggulangi peristiwa stres tersebut (Lazarus, R. S & Folkman, S, 1984).

Sebagai seorang anak yang sedang dalam proses perkembangan, anak belum memiliki kematangan dan kemampuan berpikir yang cukup matang dalam menghadapi berbagai tekanan dalam hidup sebagai seorang yatim. Hal ini seringkali membuat anak yatim rentan terhadap permasalahan psikologis dalam menghadapi diri sendiri dan lingkungan sosial.

Anak yatim adalah anak yang belum dewasa, belum mampu memenuhi kebutuhannya sendiri dan masih memerlukan bimbingan orang dewasa dalam pencapaian perkembangannya. Bagi anak yatim, kehilangan satu atau kedua orangtua merupakan sebuah rasa duka cita yang mendalam. Duka cita sebagai sebuah proses namun bagi sebagian anak tidak pernah dapat berhenti bersedih. Jika mereka tidak dibantu untuk mengatasi kesedihannya, hal itu dapat melumpuhkan psikologis anak. Remaja yatim yang membutuhkan dukungan psikologis, khususnya dalam budaya dimana orang dewasa tidak berbicara pada anak tentang kematian dan dimana anak berkecil hati dari ekspresi diri (Datta et al., 2009).

Dukungan sosial berfungsi sebagai bantuan terhadap pengalaman stress dan dapat menolong seseorang untuk menghadapi potensi kesan negatif tekanan terhadap kesehatan fisik dan mental (Papalia et al., 2008). Dalam kondisi stress dukungan sosial memberi arti penting bagi remaja. Penelitian menemukan bahwa

pengalaman hidup yang penuh stress mempunyai hubungan dengan penyesuaian diri anak pada jenjang sekolah dasar dan faktor ini sangat dipengaruhi oleh peranan dukungan sosial dan kemampuan penyelesaian masalah (Dubow & Tisak, 1989a). Dukungan sosial yang diterima anak dapat membuat mereka merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten.

Pengalaman hidup yang penuh tekanan (stres) seperti peristiwa yang terjadi secara tiba-tiba berupa kematian, perpisahan, peristiwa traumatik, kehilangan pekerjaan, penyakit kronis, dan konflik. Anak-anak yang terpapar akumulasi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan dalam rentang waktu yang relatif singkat beresiko terhadap kesulitan perilaku dan akademik (Barbier, 2014).

Dukungan sosial mempunyai hubungan langsung yang signifikan dengan perkembangan pasca trauma (Zhou et al., 2017). Sejumlah penelitian memperlihatkan bahwa dukungan sosial dapat membantu seseorang dalam mengelola pengalaman stres (McIntosh, 1991). Yendork dan Somhlaba (2015) menemukan bahwa dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres.

Dukungan sosial dapat membantu anak yatim menangani potensi dampak negatif tekanan terhadap kesehatan fisik dan mental (Papalia et al., 2008). Dukungan sosial menggalakkan individu untuk merasakan bahwa anak merasakan disayangi, dijaga, dihargai, dan tergolong dalam hubungan yang saling menguntungkan (Cobb, 1976); Rigby, 2000).

Anak yatim memiliki resiko kumulatif tinggi dan kesan negatif sehingga menjadi kelompok yang rentan dan cenderung berisiko terhadap fizikal dan psikologi (Sengendo & Nambi, 1997). Beberapa faktor yang mempengaruhi kesedihan anak yang kehilangan ibubapa di antaranya ketersediaan dukungan dan kehilangan ibubapa sebelum kematian yang nyata (Kazlauskaite, 2015).

Dukungan sosial menjadi efek penyangga terhadap kesejahteraan psikososial yatim (Caserta et al., 2017). Dukungan sosial tinggi memiliki hubungan yang

signifikan dengan kesejahteraan emosi dan tekanan mental rendah (Caserta, 2017; Zotova et al., 2016). Sebaliknya dukungan sosial rendah, level kemiskinan dan sindrom setelah trauma tinggi ditemukan pada kebanyakan anak yatim korban pembantaian. Distress menjadi ramalan dari kurangnya dukungan sosial (Lauren et al., 2015).

Dukungan sosial berperan penting dalam memelihara keadaan psikologi anak yatim yang mengalami tekanan sehingga dapat mengurangi gangguan psikologi dan menimbulkan pengaruh positif pada kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif dan dukungan sosial secara bersama-sama dengan harga diri menyumbang 29 peratus pada variasi perilaku beresiko (Çakar & Tagay, 2017). Dukungan sosial secara langsung dapat meningkatkan perasaan sejahtera dan mengurangi perasaan tekanan (Cobb, 1976).

Sejumlah penelitian melaporkan bahwa anak yatim yang hidup di panti asuhan mengalami berbagai permasalahan sosio-emosional, symptom pasca trauma (Ahmad et al., 2005), penundaan perkembangan dan resiliensi (Gunnar et al., 2018), dan isu-isu kesehatan mental (Bhat et al., 2015). Bahkan sebagian anak yatim melaporkan mereka merasakan perbedaan kualitas hidup saat masih bersama dengan orangtua, merasakan kesedihan dan ketidak berdayaan (Sengendo & Nambi, 1997).

Kondisi hidup anak yatim di panti asuhan yang menghadapi berbagai permasalahan fisik dan psikologis ini memerlukan dukungan dari lingkungan sekitar. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor penyangga utama yang sangat dibutuhkan anak yatim dalam membantu mengurangi permasalahan yang mereka rasakan (Yendork & Somhlaba, 2015). Dukungan sosial memiliki hubungan dengan penyesuaian remaja di panti asuhan (Fani Kumalasari & Latifah Nur Ahyani, 2012).

Penelitian yang telah dilakukan menemukan bahwa penempatan anak di panti asuhan memberikan sumber stres potensial terhadap kehilangan orangtua. Anak yang dibesarkan di panti asuhan menunjukkan tanda-tanda keterlambatan perkembangan, emosi, perilaku dan intelektual yang berat. Deprivasi emosi akibat

dari ketidakhadiran figur ibu di panti asuhan selama masa awal perkembangan (Kaur & Chawla, 2016). Efek negatif lainnya seperti kondisi fisik, kurangnya pegawai panti asuhan, pandangan masyarakat terhadap yatim, dan kurangnya dukungan keluarga (Yildirim, 2005). Maka dukungan sosial bagi anak yatim sangatlah penting. Anak yatim memerlukan dukungan sosial untuk dapat mengatasi tekanan dan kesedihan yang mendalam disebabkan kematian orangtua dan meningkatkan pengalaman hidup sejahtera.

Conclusion

Dukungan sosial merupakan salah satu kebutuhan dasar psikologi yang diperlukan oleh remaja yatim. Dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga terhadap pengalaman stres dan dapat menolong remaja menghadapi tekanan pengalaman traumatis kematian orangtua. Dukungan sosial memotivasi individu untuk merasakan bahwa mereka dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dimiliki terhadap hubungan timbal balik yang saling menguntungkan yang bersumber dari keluarga, teman, guru, dan pengasuh.

References

- Ahmad, A., Qahar, J., Siddiq, A., Majeed, A., Rasheed, J., Jabar, F., & Knorring, A. Von. (2005). *A 2-year follow-up of orphans' competence, socioemotional problems and post-traumatic stress symptoms in traditional foster care and orphanages in Iraqi Kurdistan*. *McKenzie* 1998, 203–216.
- Barbier, C. (2014). *Assessing attachment process among early institutionalized orphans in Burkina Faso, Africa* (Issue May). University of South Florida.
- Bhat, A. A., Rahman, S., & Bhat, N. M. (2015). Mental health issues in institutionalized adolescent orphans. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(1).
- Çakar, F. S., & Tagay, Ö. (2017). The mediating role of self-esteem: The effects of social support and subjective well-being on adolescents' risky behaviors. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 17(3), 859–876. <https://doi.org/10.12738/estp.2017.3.0024>
- Caserta, T. A. (2017). *The Psychosocial wellbeing of orphans and youth in Rwanda: Analysis*

of predictors, vulnerability factors and buffers (Issue January). Faculty of Social Sciences of the University of Helsinki.

Caserta, T. A., Punamaki, R.-L., & Pirttila-Backman, A.-M. (2017). The buffering role of social support on the psychosocial wellbeing of orphans in Rwanda. *Social Development, 26*(1), 204–224. <https://doi.org/10.1111/sode.12190>

Cobb, S. (1976). Social Support as A Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine, 36*, 300–314.

Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). *Social Support and Health*. Academic Press; Elsevier.
Datta, D., Studios, I., & Halls, C. (2009). *Addressing the needs of orphans and vulnerable children: Strengthening ongoing community actions in Nyanza province , Kenya. October*, 1–15.

Dubow, E. F., & Tisak, J. (1989a). The Relation Between Stressful Life Events and Adjusment in Elementary School Children: The Role of Social Support and Social Problem-Solving Skills. *Child Development, 1412–1423*.

Dubow, E. F., & Tisak, J. (1989b). The relation between stressful life events and adjustment in elementary school children: The role of social support and social problem-solving skills. *Society for Research in Child Development, 60*(6), 1412–1423.

Gunnar, R., Vorria, P., Mccall, R. B., Mare, L. Le, & Bakermans-, M. J. (2018). Children in institutional care: Delayed development and resilience. *Society for Research in Child Development, 76*(4).

House, J., & Kahn, R. L. (1985). *Measures and Concept of Social Support*. Academic Press; Elsevier.

Kaur, H., & Chawla, A. (2016). Adjustment among adolescents living with families and in orphanages: A comparative study. *Indian Journal of Health & Wellbeing, 342–345*.

Lauren, C. N., Ahishakiye, N., Miller, D. E., & Meyerowitz, B. E. (2015). Life After Genocide: Mental Health, Education, and Social Support of Orphaned Survivors. *International Perspectives in Psychology; Research, Practice, Consultation, 83–97*.

Li, B., Guo, Y., Xu, F., Yu, F., & Zhou, Z. (2014). Positive psychological capital: A new approach to social support and subjective wellbeing. *Social Behavior and Personality, 42*(1), 135–144.

- Mcintosh, N. J. (2016). Identification and investigation of properties of social support. *Journal of Organizational Behavior*, 12(3), 201-217.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development*. McGraw-Hill Inc.
- Piere, G. R., Sarason, B. R., Sarason, I. G., Joseph, H. J., & Henderson, C. A. (1996). Conceptualizing and Assessing Social Support in The Context of The Family. In *Handbook of Social Support and The Family* (pp. 3-20). Plenum Press.
- Rigby, K. (2000). Effects of Peer Victimization in Schools and Perceived Social Support on Adolescent Well-Being. *Journal of Adolescence*, 23, 57-68.
- Rollins, B. C., & Thomas, D. I. (1979). Parental support, power, and control techniques in the socialization of children. In W. R Burr, R. Hill, F. I. Nye, & I. L. ReissC (Eds.), *Contemporary Theories about The Family* (pp. 317-364). Free Press.
- Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1985). Social support: Theory, research and applications. In I. G. Sarason & B. R. Sarason (Eds.), *NATO Scientific Affairs Division*. NATO ASI Series.
- Sarriera, J. C., Bedin, L., Abs, D., Calza, T., & Casas, F. (2015). Relationship between social support, life satisfaction and subjective well-being in Brazilian adolescents. *Universitas Psychologica*, 14(2), 459-474. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-2.rbss>
- Schlecker, M. (2013). Introduction to Social Support. *Ethnographies of Social Support*, 1-16.
- Sengendo, J., & Nambi, J. (1997). The psychological effect of orphanhood : a study of orphans in Rakai district *. *Health Transition Review*, 7, 105-123.
- Suldo, S. M., Friedrich, A. A., White, T., Farmer, J., Minch, D., & Michalowski, J. (2009). Teacher support and adolescents' subjective well-being: A mixed-methods investigation. *School Psychology Review*, 38(1), 67-85.
- Turner, R. J. (1981). Social support as a contingency in psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 357-367.
- Yendork, J. S., & Somhlaba, N. Z. (2015). Do social support, self-efficacy and resilience influence the experience of stress in ghanaiian orphans? An exploratory study. *Child Care in Practice*, 21(2), 140-159.

- Zhao, G., Li, X., Fang, X., Zhao, J., Hong, Y., Lin, X., & Stanton, B. (2011). Functions and sources of perceived social support among children affected by HIV/AIDS in China. *AIDS Care*, 23(6). <https://doi.org/10.1080/09540121.2010.525619>
- Zhou, X., Wu, X., & Zhen, R. (2017). Understanding The Relationship Between Social Support and Posttraumatic Stress Disorder/Posttraumatic Growth Among Adolescent After Ya'an Earthquake: The Role of Emotion Regulation. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 214–221.
- Zotova, O. Y., Tarasova, L. V, & Syutkina, E. N. (2016). Features of Subjective Well-being Characteristic of Teenagers Raised in Two-Parent Families and Orphanages. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 233(May), 160–164. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.10.185>