BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Hardiness*

1. Definisi *Hardiness*

Menurut Kobasa (1979) kepribadian *hardiness* adalah tipe kepribadian yang mempunyai kecenderungan untuk mempersepsikan atau memandang peristiwa-peristiwa hidup yang potensial mendatangkan tekanan sebagai sesuatu yang tidak terlalu mengancam. Maddi (2013) mendefinisikan *hardiness* sebagai suatu karakteristik kepribadian yang dimiliki oleh seseorang sebagai kekuatan dalam memandang kondisi yang berpotensi dapat menimbulkan stres dan diubah menjadi situasi yang tidak mengancam sehingga memiliki peluang untuk dihadapi. Sejalan dengan itu Kreitner dan Kinicki (2010), menyatakan bahwa *hardiness* ialah kemampuan atau perilaku seseorang dalam mengubah *stressor* negatif menjadi positif atau dengan kata lain menganggap suatu *stressor* sebagai suatu tantangan.

Menurut Nevid et al., (2005) *hardiness* adalah sekumpulan trait individu yang dapat membantu dalam mengelola stres yang dialami. Taylor et al., (2009) juga menyatakan hal yang sama bahwa *hardiness* adalah sikap-sikap yang membuat seseorang tahan terhadap stres. Sikap ini meliputi perasaan berkomitmen, respons positif terhadap tantangan dan kontrol diri yang kuat. Sejalan dengan pendapat Santrock (2002) yang menjelaskan bahwa *hardiness* merupakan kepribadian seseorang yang bercirikan memiliki pengendalian, komitmen, dan kemampuan seseorang memahami keadaan sebagai suatu tantangan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *hardiness* adalah suatu karakteristik kepribadian yang di dalamnya terdapat kekuatan dasar yang dimiliki oleh individu untuk mampu berkomitmen dan memiliki tujuan untuk menghadapi tekanan atau peristiwa yang menimbulkan stres sebagai sebuah tantangan, sehingga individu dapat memberikan respons positif dan memiliki kontrol diri yang kuat.

2. Aspek-Aspek *Hardiness*

Menurut Kobasa (1979) individu yang *hardiness* memiliki beberapa aspek, yaitu:

a. Komitmen (*commitment*)

Komitmen mencerminkan sejauh mana seorang individu terlibat dalam keadaan apapun yang sedang dihadapinya dan mampu menentukan tindakan yang harus dilakukan ketika menghadapi masalah. Orang yang berkomitmen tinggi memiliki suatu pemahaman akan tujuan, berusaha menyelesaikan permasalahan, dan tidak menyerah dalam tekanan karena mereka cenderung melibatkan diri mereka sendiri dalam situasi tersebut.

b. Kontrol (*control*)

Kontrol adalah kecenderungan untuk dapat menerima dan percaya bahwa individu mampu mempengaruhi peristiwa atau hal-hal yang tidak terduga yang terjadi dalam hidupnya. Orang yang memiliki sifat ini ketika mengalami stres lebih cenderung mengarahkan dan mengelola situasi menjadi lebih baik dan terkendali.

c. Tantangan (*challenge*)

Tantangan yang merupakan keyakinan sesorang yang memandang bahwa perubahan merupakan suatu bagian yang normal dari kehidupan. Oleh karena itu, perubahan dipandang sebagai suatu kesempatan untuk pertumbuhan dan perkembangan daripada dipandang sebagai ancaman.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *hardiness* terdiri dari tiga aspek, *commitment* yaitu kemampuan individu untuk terlibat dalam kegiatan di lingkungan sekitar, *control* yaitu kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol dan mempengaruhi suatu kejadian dengan pengalamannya, dan *challenge* yaitu kecenderungan untuk memandang suatu perubahan dalam hidupnya sebagai suatu yang normal dan menganggapnya sebagai sebuah kesempatan untuk bertumbuh.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Hardiness*

Maddi (dalam Azizah & Satwika, 2021) menjelaskan mengenai faktor yang mempengaruhi *hardiness*, yaitu:

a. Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan keadaan di mana seseorang yang tinggal di lingkungan yang penuh dengan pemberian dukungan, motivasi, materi, kasih sayang dan informasi, maka mereka akan cenderung memiliki karakteristik *hardiness*. Pemberian dukungan dari orang sekitar memberikan pengaruh positif yang membuat individu menjadi kuat dan tahan banting ketika seseorang menghadapi stres.

b. Pola asuh

Pola asuh orang tua yang memberikan pemecahan masalah yang mendukung akan menciptakan anak-anak yang memiliki karakteristik *hardiness*. Pola asuh orang tua memiliki peran penting dalam perkembangan individu, pola asuh yang suportif, peduli, penuh kasih sayang dan pengajaran bagaimana menghadapi masalah akan menjadikan anak lebih kuat dan tahan banting.

4. Fungsi *Hardiness*

Menurut Rahardjo (2005), ada beberapa fungsi dari *hardiness*, sebagai berikut:

a. Membantu individu dalam proses adaptasi dan lebih memiliki toleransi terhadap stres.
b. Mengurangi akibat buruk dari stres, kemungkinan terjadinya *burnout* dan penilaian negatif terhadap suatu kejadian yang mengancam dan meningkatkan pengharapan untuk melakukan coping yang berhasil.
c. Membuat individu tidak mudah jatuh sakit.
d. Membantu individu mengambil keputusan yang baik dalam keadaan stres.

B. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Menurut Sarafino dan Smith (2011) dukungan sosial mengacu pada penerimaan rasa aman, kepedulian, penghargaan atau segala bentuk bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok. King (2010) mendefinisikan dukungan sosial (*social support*) adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dan dihormati, serta dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. Sejalan dengan itu Landy dan Conte (2013) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan, bantuan, atau informasi yang diterima individu melalui kontak formal atau informal dengan individu atau kelompok.

Kreitner dan Kinicki (2010) berpendapat bahwa dukungan sosial adalah jumlah bantuan yang dirasakan seseorang yang berasal dari hubungan sosial. Sedangkan Baron dan Byrne (2005) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain. Demaray dan Malecki (2002) mendefinisikan dukungan sosial sebagai persepsi seseorang terhadap dukungan yang diberikan orang lain dalam jaringan sosialnya (misalnya keluarga dan teman) yang membantu meningkatkan kemampuan untuk bertahan dari pengaruh-pengaruh yang merugikan. Kloos, et al (2012) berpendapat bahwa dukungan sosial juga merupakan suatu kumpulan proses sosial, emosional, kognitif, dan perilaku yang terjadi dalam hubungan pribadi, di mana individu merasa mendapat bantuan dalam melakukan penyesuaian atas masalah yang dihadapi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah suatu dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain yang memiliki hubungan sosial baik dengan individu yang menerima bantuan. Bentuk dukungan ini dapat berupa perkataan, tingkah laku, atau materi yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, dicintai, diperhatikan dan bernilai.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino dan Smith (2011) aspek dukungan sosial terbagi menjadi empat, yaitu:

a. Dukungan emosional (*emotional support*)

Dukungan emosional atau harga diri ditunjukkan dengan menyampaikan empati, kepedulian, perhatian, penghargaan positif, dan dorongan terhadap orang tersebut. Dukungan emosional memberikan kenyamanan dan kepastian dengan rasa memiliki dan dicintai pada saat stres atau berada pada kondisi yang tertekan.

b. Dukungan instrumental (*instrumental support*)

Dukungan instrumental atau nyata melibatkan bantuan langsung, seperti ketika seseorang memberi atau meminjamkan uang pada orang lain atau membantu mengerjakan tugas di saat menghadapi kesulitan.

c. Dukungan informasi (*informational support*)

Dukungan informasi berbentuk pemberian bantuan berupa informasi yang bermanfaat bagi orang lain ketika dalam kondisi tertekan. Dukungan informasi

termasuk memberi nasehat, arahan, saran, atau umpan balik. Pemberian informasi lebih relevan bila diberikan sesuai dengan kebutuhan orang.

d. Dukungan persahabatan (*companionship support*)

Dukungan persahabatan berbentuk ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu dengan orang tersebut, sehingga memberikan perasaan diterima sebagai keanggotaan dalam sekelompok orang yang berbagi minat dan kegiatan sosial.

Sejalan dengan itu, Menurut Cohen (dalam Susanto & Kiswantomo, 2020) terdapat empat aspek dalam dukungan sosial, yaitu:

a. Aspek *appraisal support*

Dukungan ini mengarah pada ketersediaan seseorang untuk memberikan pengetahuan/informasi yang dibutuhkan seseorang untuk membantu dalam penyelesaian masalah. Dukungan yang diberikan dapat berupa saran, nasehat, arahan, *feedback* atau umpan balik mengenai bagaimana seseorang melakukan sesuatu.

b. Aspek *tangible support*

Dukungan ini mengarah pada memberi bantuan secara langsung atau menolong, bersifat praktis, dan biasanya berupa materi. Dukungan yang diberikan berupa pelayanan, bantuan finansial atau benda-benda yang dibutuhkan.

c. Aspek *self esteem support*

Dukungan mengarah pada ketersediaan seseorang untuk mendengarkan dengan penuh simpati ketika orang lain mengalami suatu masalah. Dukungan

ini melibatkan rasa empati, peduli terhadap seseorang sehingga memberikan perasaan nyaman, perhatian dan penerimaan secara positif dan memberikan dorongan semangat kepada seseorang.

d. Aspek *belonging support*

Dukungan ini mengarah pada ketersediaan seseorang untuk menghabiskan waktunya bersama dengan orang lain. Dukungan ini dapat memberikan perasaan kepemilikan dalam kelompok sosial.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, aspek dukungan sosial mengacu pada aspek dari Sarafino dan Smith (2011) yang terdiri dari empat aspek yaitu, dukungan emosional (*emotional support*), dukungan instrumental (*instrumental support*), dukungan informasi (*informational support*), dan dukungan persahabatan (*companionship support*).

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Sarafino dan Smith (2011) ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yang diterima individu, yaitu:

a. Penerima dukungan

Seseorang akan memperoleh dukungan sosial jika dia juga melakukan hal-hal yang dapat memicu orang lain untuk memberikan dukungan terhadap dirinya. Seseorang tidak mungkin menerima dukungan sosial jika tidak ramah, tidak membantu orang lain, dan tidak memberi tahu orang lain bahwa mereka membutuhkan bantuan. Beberapa orang tidak cukup asertif untuk meminta bantuan, atau merasa bahwa mereka harus mandiri atau tidak membebani orang

lain, atau merasa tidak nyaman untuk menceritakan kepada orang lain, atau tidak tahu harus bertanya kepada siapa. Hal ini terjadi karena adanya hubungan timbal balik antara individu dan orang-orang sekitarnya, begitu pula sebaliknya.

b. Penyedia dukungan

Seseorang yang harusnya menjadi penyedia mungkin tidak memiliki sumber daya yang dibutuhkan, atau mungkin berada di bawah tekanan dan membutuhkan bantuan sendiri, atau mungkin tidak peka terhadap kebutuhan orang lain. Hal yang dimaksud mengacu pada orang-orang terdekat individu yang diharapkan dapat menjadi sumber dukungan sosial, tetapi bisa saja orang yang seharusnya menjadi penyedia dukungan sedang dalam kondisi yang kurang baik seperti tidak memiliki jenis bantuan yang dibutuhkan, sedang mengalami stres, atau kondisi-kondisi tertentu yang membuatnya tidak menyadari bahwa ada orang yang membutuhkan bantuannya.

c. Komposisi dan struktur jaringan sosial

Seseorang menerima dukungan sosial juga tergantung pada ukuran, komposisi, keintiman, dan frekuensi kontak individu di lingkungannya. Hubungan ini dapat dilihat dalam ukuran (jumlah orang yang sering berhubungan dengan individu), komposisi (apakah orang-orang tersebut merupakan anggota keluarga, teman, rekan kerja dan sebagainya), intimasi (kedekatan hubungan individu dan kepercayaan satu sama lain), dan frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang-orang tersebut).

4. Sumber-Sumber Dukungan Sosial

Sumber-sumber dukungan sosial dikelompokkan oleh Gottlieb (dalam Maslihah, 2011) berdasarkan penelitian para ahli mengenai dukungan sosial, yaitu dukungan sosial dapat berasal dari:

a. Hubungan profesional

Dukungan sosial yang bersumber dari orang-orang yang ahli di bidangnya. Seperti: konselor, psikiater, psikolog, dokter maupun pengacara.

b. Hubungan non profesional

Dukungan sosial yang bersumber dari orang-orang terdekat. Seperti: teman, keluarga, dan lain-lain.

C. Dinamika Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Hardines*s Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19

Salah satu kewajiban bagi setiap mahasiswa dalam menempuh pendidikan untuk memperoleh gelar akademik salah satunya adalah gelar sarjana yaitu dengan menulis tugas akhir atau biasa sering disebut dengan skripsi (Fauziah & Jamaliah, 2021). Dalam proses menulis tugas akhir terdapat berbagai kendala atau permasalahan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Permasalahan yang dialami mahasiswa selama mengerjakan tugas akhir adalah adanya kebingungan dalam menentukan judul, kurangnya referensi dan buku pendukung, keterbatasan dana atau kurangnya biaya untuk penelitian, adanya kesulitan dalam mengelola waktu dalam mengerjakan tugas akhir, adanya rasa malas dan rendahnya motivasi, kesulitan menemui dosen pembimbing untuk berkonsultasi, kesulitan mengatur

waktu dan membaginya dengan kegiatan lainnya, serta waktu istirahat yang tidak cukup sehingga mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi (Etika & Hasibuan, 2016).

Kondisi pandemi Covid-19 juga memberikan kendala tersendiri bagi mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir merupakan pelajar pada tingkatan perguruan tinggi yang memiliki tugas akademik dengan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa pada tingkatan sekolah (Muflihah & Savira, 2021). Perubahan kurikulum, perubahan kondisi lingkungan, iklim pembelajaran yang baru berpotensi menyebabkan munculnya stres akademik. Adanya gabungan pembelajaran tatap muka dan daring akibat pandemi Covid-19 merupakan iklim pembelajaran yang baru yang dirasakan oleh mahasiswa. Perubahan yang terlalu singkat ini menyebabkan mahasiswa harus mampu beradaptasi dan dengan adanya kendala-kendala yang ditemui mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir serta kekhawatiran adanya perubahan akibat pandemi Covid-19 (Andiarna & Kusumawati, 2020; Azizah & Satwika, 2021).

Mahasiswa yang memiliki karakteristik kepribadian *hardiness* yang tinggi, mampu menjalani studinya dengan sikap yang kuat, tahan banting dan penuh dengan semangat serta mampu untuk bangkit ketika mengalami masalah atau kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhirnya, sehingga mengalami stres akademik yang rendah. Begitupun sebaliknya ketika mahasiswa tidak memiliki karakteristik kepribadian *hardiness*, maka akan mudah merasa sedih, khawatir, mudah bingung, tidak kuat, dan sangat sensitif ketika *stressor* datang sehingga akan lebih mengalami stres akademik yang tinggi (Saputra & Suarya, 2019). Menurut Olianda

dan Rizal (2020) orang yang memiliki *hardiness* dianggap memiliki 3 karakteristik umum, yaitu kemampuan untuk terlibat dengan kehidupan (komitmen), keyakinan untuk mengendalikan pengalaman mereka (kontrol), dan kemampuan mengantisipasi perubahan sebagai tantangan (tantangan). Kepribadian *hardiness* yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan tugas akhirnya adalah sebuah karakteristik kepribadian mahasiswa yang tangguh dalam menghadapi stres selama menyelesaikan tugas akhir, percaya masalah yang muncul dalam menyelesaikan tugas akhir dapat dikontrol olehnya, dan memiliki komitmen yang kuat untuk menyelesaikan tugas akhir serta memiliki pandangan bahwa tugas akhir adalah sebuah tantangan (Rachman & Indriana, 2015).

Hardiness atau ketangguhan merupakan sumber perlawanan disaat individu menemui suatu kejadian yang berpotensi menimbulkan stres. *Hardiness* memiliki beberapa kendali terhadap hidup dan memandang perubahan sebagai tantangan dan mempercayai kemampuan menggunakan tenaganya untuk hal yang kreatif dalam rangka menyelesaikan tugas-tugas yang diterimanya (Sirait & Manauli, 2015). Individu yang memiliki *hardiness* lebih dapat menanggulangi stres dibanding individu yang mempunyai tingkat *hardiness* yang rendah (Abiyoga & Sawitri, 2017). Secara psikologis orang yang memiliki *hardiness* yang tinggi cenderung lebih efektif dalam mengatasi stres dengan menggunakan coping yang berfokus pada masalah secara aktif. Mereka juga menunjukkan gejala fisik yang lebih sedikit, juga tingkat depresi yang lebih rendah dalam menghadapi stres dari pada orang-orang yang memiliki *hardiness* yang rendah. Hal ini dikarenakan orang yang memiliki *hardiness* yang tinggi menganggap diri mereka sebagai “orang yang

memilih situasi stres itu sendiri". Mereka menganggap *stressor* yang mereka hadapi membuat kehidupan lebih menarik dan menantang, bukan semata-mata membebani mereka dengan tekanan-tekanan tambahan. Jadi pengendalian adalah faktor kunci dalam meningkatkan *hardiness* seseorang (Nevid et al., 2005).

Hardiness juga dapat berkembang jika lingkungan di sekitarnya mendorong atau membantu seseorang untuk percaya bahwa dirinya mampu mengubah kesulitan atau keadaan yang menekan menjadi suatu peluang untuk bertumbuh (Susanto & Kiswantomo, 2020). Sejalan dengan itu Maddi (dalam Azizah & Satwika, 2021) menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *hardiness* adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dapat dianggap sebagai sesuatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya. Dari keadaan tersebut individu akan mengetahui bahwa orang lain memperhatikan, menghargai, dan mencintainya (Kusrini & Prihartanti, 2014). Dukungan bisa datang dari banyak sumber, misalnya pasangan atau kekasih, keluarga, teman, dokter, atau organisasi masyarakat. Orang dengan dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai, dihargai, dan bagian dari jaringan sosial, seperti keluarga atau organisasi masyarakat, yang dapat membantu pada saat dibutuhkan. Jadi, dukungan sosial mengacu pada tindakan yang benar-benar dilakukan oleh orang lain, atau menerima dukungan. Tetapi juga mengacu pada perasaan atau persepsi seseorang bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan tersedia (Sarafino & Smith, 2011).

Beberapa hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial yang diterima dengan individu yang memiliki kepribadian *hardiness* yang tinggi dalam dirinya. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang

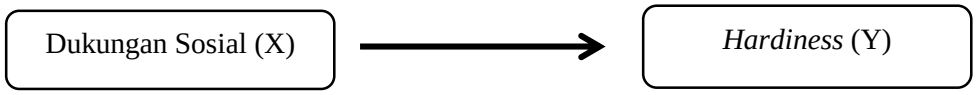
dilakukan oleh Afina dan Eryani (2018) yang menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *hardiness*. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi pula *hardiness* yang dimiliki. Adapun dari keempat aspek dari dukungan sosial, yang memiliki hasil korelasi paling tinggi dengan *hardiness* yaitu aspek *appraisal support*. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Maharani dan Halimah (2014) yang menunjukkan juga terdapat hubungan yang erat antara dukungan sosial dengan *hardiness*. Aspek yang memiliki nilai hubungan yang paling tinggi terdapat pada aspek *informational support*.

Penelitian yang dilakukan oleh Salma dan Sawitri (2021) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *hardiness* akademik. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya pada individu, maka semakin tinggi pula *hardiness* akademik individu tersebut. Menurut Retnowati dan Affandi (2018) terdapat hubungan positif antara dukungan sosial orang tua dengan *hardiness*. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial orang tua semakin tinggi pula *hardiness* pada siswa. Dukungan sosial orang tua berupa dukungan informatif memiliki hubungan yang lebih tinggi dengan *hardiness* dari pada aspek dukungan sosial orang tua lainnya.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti berasumsi bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *hardiness* pada mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi Covid-19. Kepribadian *hardiness* dapat dikatakan penting untuk bisa dimiliki oleh setiap mahasiswa karena *hardiness* yang tinggi membuat mahasiswa mampu memiliki komitmen dalam menyelesaikan tugas akhirnya dan mampu memberikan respons yang positif terhadap kendala atau

permasalahan yang dihadapi dalam menyelesaikan studinya sebagai mahasiswa, serta memandang suatu perubahan yang ada terutama di masa pandemi Covid-19 ini sebagai sebuah tantangan dan menganggapnya sebagai sebuah kesempatan untuk berkembang agar dapat menyelesaikan studinya dengan tepat waktu. *Hardiness* juga dapat berkembang jika lingkungan di sekitarnya mendorong atau membantu seseorang untuk percaya bahwa dirinya mampu mengubah kesulitan menjadi sebuah tantangan sehingga individu merasa orang lain memperhatikan, menghargai, dan mencintainya. Oleh karena itu, dukungan sosial menjadi faktor yang dapat meningkatkan *hardiness* seseorang. Penjelasan tersebut dapat digambarkan dalam bagan kerangka konseptual sebagai berikut:

Gambar 1. 1 Kerangka Konseptual



Keterangan:

X : Variabel Bebas / Independen

Y : Variabel Terikat / Dependen

D. Landasan Teori

1. Landasan Teori *Hardiness*

Menurut Kobasa (1979) kepribadian *hardiness* adalah tipe kepribadian yang mempunyai kecenderungan untuk mempersepsikan atau memandang peristiwa-peristiwa hidup yang potensial mendatangkan tekanan sebagai sesuatu yang tidak terlalu mengancam. Kobasa (1979) terdapat beberapa aspek *hardiness* yaitu, (a) komitmen (*commitment*) yang mencerminkan sejauh mana seorang individu terlibat

dalam keadaan apapun yang sedang dihadapinya dan mampu menentukan tindakan yang harus dilakukan ketika menghadapi masalah. (b) kontrol (*control*) yang melibatkan keyakinan bahwa individu mampu mempengaruhi peristiwa atau hal-hal yang tidak terduga yang terjadi dalam hidupnya. (c) tantangan (*challenge*) yang merupakan keyakinan sesorang yang memandang bahwa perubahan merupakan suatu bagian yang normal dari kehidupan.

2. Landasan Teori Dukungan Sosial

Menurut Sarafino dan Smith (2011) dukungan sosial mengacu pada penerimaan rasa aman, kepedulian, penghargaan atau segala bentuk bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok. Sarafino dan Smith (2011) aspek dukungan sosial terbagi menjadi empat yaitu, (a) dukungan emosional atau harga diri ditunjukkan dengan menyampaikan empati, kepedulian, perhatian, penghargaan positif, dan dorongan terhadap orang tersebut. (b) dukungan instrumental atau nyata melibatkan bantuan langsung, seperti ketika seseorang memberi atau meminjamkan uang pada orang lain atau membantu mengerjakan tugas di saat menghadapi kesulitan. (c) dukungan informasi berbentuk pemberian bantuan berupa informasi yang bermanfaat bagi orang lain ketika dalam kondisi tertekan. (d) dukungan persahabatan berbentuk ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu dengan orang tersebut.