

SEMINAR NASIONAL  
POSITIVE PSYCHOLOGY 2015  
"EMBRACING  
A NEW WAY OF LIFE:  
PROMOTING  
POSITIVE PSYCHOLOGY  
FOR BETTER A  
MENTAL HEALTH"  
PROCEEDING

Surabaya, 12 Desember 2015  
Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

ISBN 978-979-17880-1-4

/

**SAMBUTAN REKTOR  
DALAM RANGKA  
WORKSHOP DAN SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI POSITIF  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**

Para hadirin sekalian yang sangat saya hormati, saya banggakan dan saya kasihi, yaitu para peserta Seminar Nasional & *Call for Paper "Positive Psychology"* tahun 2015.

Pertama-tama, marilah kita memanjatkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang atas segala berkat dan kasih karunia-Nya di dalam kehidupan kita dan keluarga kita masing-masing. Khususnya pada hari yang berbahagia ini, kita semua berada dalam kondisi sehat wal'afiat diperkenankan untuk berkumpul bersama menghadiri acara Seminar Nasional & *Call for Paper "Positive Psychology"* tahun 2015 dengan tema "*Embracing a New Way of Life: Promoting Positive Psychology for Better Mental Health*", yang diselenggarakan oleh Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya (UKWMS).

Pada kesempatan ini saya ungkapkan rasa syukur dan apresiasi yang tinggi atas kontribusi Fakultas Psikologi UKWMS selama 17 tahun karyanya di tengah masyarakat. Salah satu kegiatan dalam rangkaian perayaan hari ulang tahun tersebut, adalah Seminar Nasional & *Call for Paper "Positive Psychology"*. Fakultas Psikologi UKWMS senantiasa berupaya untuk mengembangkan dan menginspirasi penerapan psikologi positif dari semua bidang minat psikologi (Psikologi Industri dan Organisasi, Psikologi Klinis, dan Psikologi Sosial) di Indonesia. Seminar Nasional ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi perkembangan psikologi di Indonesia.

Semoga forum ini dapat menjadi wahana untuk mencurahkan ide dan gagasan, serta mengembangkan pengetahuan dan memperluas wawasan kita semua dalam upaya untuk mengidentifikasi dan mempromosikan faktor yang memungkinkan individu, komunitas, dan masyarakat untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Selamat berdiskusi!

Tuhan senantiasa memberkati karya dan pelayanan kita semua. Amin.

Surabaya, 12 Desember 2015

Rektor

td.

Drs. Kuncoro Foe, G.Dip.Sc., Ph.D.

# DAFTAR ISI

Kata Sambutan Rektor Unika Widya Mandala Surabaya .....	1
Kata Sambutan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.....	2
Kata Sambutan Ketua Himpsi Wialayah Jawa Timur.....	3
Kata Sambutan Ketua Panitia Workshop dan Seminar Nasional Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.....	5
Daftar isi .....	6
<b>Keynote Speaker</b>	
Kepemimpinan Positif (Seger Handoyo).....	13
Tren Psikologi Positif: Teori Riset, dan Aplikasi (Nurlaila Effendy).....	24
Kebahagiaan sebagai Kebenaran bagi Psikologi(Bagus Takwin).....	35
Psikologi Positif dalam Psikologi Klinis: Dari Pengukuran, Klasifikasi hingga Psikoterapi untuk Menuju ke Kesehatan Mental (Margaretha).....	48
<b>Presentasi Paper</b>	
Model Pelayanan Prima Berbasis Pada <i>Strength</i> Budaya Organisasi (F. Yuni Apsari) .....	61
Gambaran Konflik Peran Ganda pada Pendeta Perempuan di Gereja Batak Karo Protestan (Karina M. Brahmana).....	72
<i>Gratitude Therapy</i> dan <i>Dance Movement Therapy</i> sebagai Metode Alternatif Peningkatan <i>Subjective Well-Being</i> Pada Lansia yang Mengalami <i>Post Power</i> <i>Syndrome</i> di Panti Werdha (Aulia U.I. Wulandari, Nanik).....	82
<i>The Way to Have Positive Affects for Mother with Cerebral Palsy Children</i> (Antika Puteri Tjahjonoadi, Hartanti, Nanik) .....	91
<i>Social Well-Being</i> pada Orang Dengan Skizofrenia (ODS) Masa <i>Recovery</i> (Studi Kasus Pada ODS Masa <i>Recovery</i> ) (Arum Septi Mawarni, Irma Rosalinda).....	102
Kajian Peran Psychological Capital dalam Membentuk <i>Safety Performance</i> (Desak Nyoman Arista Retno Dewi).....	113
Relasi antara Sukacita dan Kesuksesan pada Orang Dewasa (Christine Wibhowo).....	123

Gambaran <i>Explanatory Style</i> Tunanetra Dewasa Dini (Ervina Marimbun Rosmaida Siahaan, Sartika M.Sianturi).....	130
Gambaran Kualitas Hidup Pada Pasien Penderita Cacat Kusta (Rusdi Rusli, Ayu Dhiyah Kusumasari) .....	141
<i>Bullying</i> Siswa SD, SMP dan SMA Beretnis Jawa Di Jawa Tengah (Chr. Argo Widiharto, Padmi Dhyah Yulianti) .....	152
Peran Program <i>Enneagram</i> yang Dimodifikasi dalam Peningkatan Keharmonisan Perkawinan Suami- Istri Beda Budaya di Tahap Awal Usia Perkawinan (Fabiola Hendrati) .....	162
<i>Asta Brata</i> : Pemetaan Kompetensi Kepemimpinan Jawa untuk Meningkatkan <i>Organizational Wellness</i> pada Institusi Pendidikan Di Jawa Timur (Ninik Setiyowati).....	173
Religiositas: Psikologi Positif? (Susilo Wibisono).....	184
Jenuh, Bosan, dan Cemas dalam Belajar: Tinjauan dari Perspektif Teori <i>Flow</i> (Muhamad Takiuddin).....	196
Peranan <i>Happiness</i> untuk Mencegah Terjadinya Kesenjangan (Siswanto) .....	206
Gambaran Perubahan <i>Sense of Community</i> pada Warga Kampung Deret Petogogan, Kecamatan Kebayoran Baru, Jakarta Selatan (Supriyanto, Nyayu Sophia Olivia, Alifvianto Marchiano) .....	215
Kesiapan Bersekolah Anak Taman Kanak-Kanak dan Komunikasi Ibu-Anak (Johannes Dicky Susilo, Yessyca Diana Gabrielle) .....	226
Pembinaan <i>Character Building</i> Masyarakat Sekolah di Sekolah Inklusi: Program Pengembangan <i>School Well Being</i> (Al Thuba Septa Priyanggasari) .....	237
Bahagia di Usia Senja : Sebuah Kajian <i>Happiness</i> pada Lansia (Nur Azizah) .....	247
Gambaran <i>Subjective Well-being</i> pada Pasien Kanker Serviks (Ester Bangun Regianis) .....	256
Studi Kasus Kesejahteraan Psikologis Pada Wanita yang di Poligami (Villa Septhia & Sukma Noor Akbar) .....	266

Hubungan antara Keseimbangan Keluarga-Pekerjaan terhadap Keterikatan Kerja dengan Mediator Afeksi Positif pada Karyawan Perempuan (Karina Indra Lestari).....	277
<i>Positive Parenting</i> : Menciptakan Kebahagiaan melalui Proses Menyusui (Inge Wattimena).....	287
Evaluasi Kesejahteraan Psikologis Siswa di Sekolah (Nurul Hidayah dan Rudy Yuniawati) .....	297
Orientasi Kebahagiaan Kerja Pencari Kerja Pemula (Evi Kurniasari Purwaningrum) .....	309
Dimensi Kepribadian Atlet Berprestasi Pada Cabang Olahraga Tim Softball Suatu Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Tes Kepribadian Atlet (Weni Endahing Warni) .....	318
Kepemimpinan Autentik dan Konsekuensi (Paulus Eddy Suhartanto) .....	330
<i>Good Behavior Game to Reduce Aggressive Behaviors on Children</i> (Laura Makaria Sudargo) .....	342
Aku Perempuan yang Berbeda dengan Perempuan Lain di Jamanku: Aku Bisa Bahagia Meski Aku Tidak Menikah (Nanik) .....	350
Studi Pendahuluan: Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Orangtua Muda di Yogyakarta (Yeni Triwahyuningsih) .....	363
Pengaruh Sumberdaya Individu terhadap <i>Subjective Well-Being</i> Lanjut Usia (Netty Hartaty) .....	374
Analisis Faktor Konfirmatorik Skala Modal Psikologis ( <i>Psychological Capital</i> ) (Abdul Rahman Shaleh) .....	394
Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif Tenaga Kerja Wanita Indonesia Luar Negeri (TKW-LN) (Anizar Rahayu).....	396
Empati Siswa Reguler pada Siswa Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusi Menengah Pertama dan Menengah Atas (Faizah).....	406
Identifikasi Stres dan <i>Promoting Wellness</i> pada Karyawan di Konveksi X (Cicilia Larasati Rembulan dan Kuncoro Dewi Rahmawati) .....	416

Perbedaan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Individu Berkebutuhan Khusus di Sekolah Berbasis Inklusi Pada Jenjang Pendidikan (Ulifa Rahma) .....	428
Hubungan Religiusitas dan Persepsi Status Lajang Berkarir dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada Wanita Lajang Berkarir (Jeanie Tanasya, Nanik, Listyo Yuwanto) .....	440
Hubungan antara <i>Self Efficacy</i> dan Persepsi Siswa pada Cara Mengajar Guru dengan Prestasi Belajar Matematika pada Siswa kelas 6 SD (Veronica Lita Hapsari) .....	450
Empati Disabilitas: Analisis Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Remaja di SMP Inklusi (Yunita Kurniawati) .....	456
Analisis Keterampilan Kepemimpinan Dasar dengan Metode <i>Outbond</i> sebagai Faktor Pendukung Peningkatan Kualitas Hidup Remaja (MA. Primaningrum Dian Marthaningtyas) .....	462
<i>Employee Assistance Program</i> sebagai Salah Satu Intervensi untuk Meningkatkan Kualitas Kehidupan Kerja ( <i>Quality of Work Life</i> ) (Verina H. Secapramana) .....	468
Kecerdasan Moral Anak Usia Prasekolah Etnis Cina Ditinjau dari Gaya Pengasuhan Orangtua (MM. Shinta Pratiwi) .....	478
Intervensi Keterampilan Sosial pada Anak Berbakat Pra Sekolah (Made Dharmawan Rama Adhyatma) .....	489
Hubungan antara Harga Diri dengan Keterikatan Karyawan pada Pekerjaan: Studi pada Karyawan PT "IN" (Sufenliy, Devi Jatmika) .....	500
Studi Eksplorasi Rasa Marah pada Remaja Korban Perceraian Orangtua (Pretty Marsella, Naomi Soetikno, Samsunuwiyati Marat) .....	511
Pentingnya Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif (Nurussakinah Daulay) .....	521
Pelatihan "Motivasi Sang Juara" dan Motivasi Belajar pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) (Ermida Simanjuntak) .....	531
Gambaran <i>Happiness</i> pada Penyandang Tuna Rungu yang Memiliki Anak Berpendengaran Normal (Dewi Ilma Antawati) .....	543
Program <i>Parenting</i> untuk Membangun Generasi Berkarakter pada Anak Usia Dini (Anik Lestarinigrum, Hanggara Budi Utomo) .....	553

Melatih Keterampilan <i>Executive Function</i> pada Anak (Nani Restati Siregar) .....	564
Studi Kasus <i>Grief</i> pada Remaja Puteri Akibat Kematian Ibu Kandung (Marina Dwi Mayangsari, Prima Yudha Fransiska).....	571
Peran Orangtua dalam Meningkatkan Keterampilan Membaca Siswa TK (Yessyca Diana Gabrielle).....	581
Kepekaan Budaya Petugas Promosi Kesehatan Reproduksi: Perspektif Remaja (Nurlaela Widyarini) .....	592
Sudahkah Kau Sejahtera? Manfaat Pemberian Latihan dan Kebaikan dan Kekuatan Khas terhadap Peningkatan Kesejahteraan Individu (Jaka Santosa Sudagijono) .....	602
Dinamika Keseimbangan Peran Domestik dan Peran Publik pada Ibu Bekerja (Analisis Teori Gender) (Arri Handayani) .....	614
<b>Presentasi Poster</b>	
Hubungan antara Pola Asuh dan Kecerdasan Emosi dengan Keterampilan Sosial pada Anak SD(Cicilia Novita Putri Hardiani) .....	622
Pengembangan <i>the System of Care</i> sebagai Strategi Pemberdayaan Komunitas Kader Pendamping Kelompok Anak di Bekas Lokalisasi Kecamatan Sawahan Kelurahan Putat Jaya(Sylvia Kurniawati Ngonde) .....	623
Analisis Peran <i>Academic Dishonesty</i> Ditinjau dari Ciri Kepribadian <i>Extraversion</i> , <i>Neuroticism</i> dan <i>Openness To Experienced</i> dengan Prestasi Akademik (Dita Rachmayani, Thoyibatus Sarirah, Yoyon Supriyono) .....	624
Dinamika Proses Penyesuaian Diri Wanita Bekerja pada Peran Barunya sebagai Ibu (Yulia Hairina) .....	625
Memimpin Pemimpin yang Kolot: Peluang bagi Karyawan Kreatif untuk Maju (Arundati Shinta, Eny Rohyati, Dewi Handayani & Wahyu Widianoro) .....	626
Gambaran <i>Quality of Life</i> (Ririn Nur Abdiah Bahar & Irfan Aulia Syaiful) .....	627
Perbedaan Kebudayaan dan Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan (Studi Pustaka) (Christy Melinda, Irfan Aulia Saiful).....	628
Adaptasi <i>Psychological Well-being Scale</i> (Studi Pustaka) (Ibrahim Syah Lubis & Irfan Aulia Syaiful) .....	629

<i>Individual Competence Curriculum Based on Genetic Personality</i> (Agung Purnomo).....	630
Motivasi Menjadi Bunda Pos PAUD Terpadu di Kota Surabaya (Dyah Katarina) .....	631
Religiusitas <i>Trans-Gender</i> Berusia Lanjutdi Perwakos Surabaya (Yunin Nur Hidayati) .....	632

# Pentingnya Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif

Nurussakinah Daulay

Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Sumatera Utara  
Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada  
[inadaulay82@gmail.com](mailto:inadaulay82@gmail.com)

## Abstrak

*Kehadiran psikologi positif pada abad modern sekarang ini berupaya untuk menggantikan kegelisahan serta kecemasan menjadi kebahagiaan dalam diri seseorang. Kebahagiaan dalam psikologi diistilahkan sebagai kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif ini merupakan suatu bentuk evaluasi mengenai kehidupan individu yang bersangkutan. Bentuk evaluasi dapat dilakukan melalui dua cara yaitu: penilaian secara kognitif (kepuasan hidup), dan respon emosional terhadap kejadian (merasakan emosi yang positif). Salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif adalah terjalinnya hubungan yang positif dengan orang lain, karena dengan adanya hubungan positif tersebut akan mendapat dukungan sosial dan kedekatan emosional. Demikian pentingnya dukungan sosial dalam mempengaruhi kesejahteraan subjektif individu, perlunya dilakukan studi meta analisis untuk mempelajari secara konsisten hubungan satu dengan lainnya. Hasil analisis data pada studi meta analisis ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut tergolong sedang dengan korelasi ( $r$ ) sebesar 0.38, standar deviasi (SD) sebesar 0.214, dan interval kepercayaan berada pada rentang  $-0.039 < r < 0.799$ , artinya nilai ( $r$ ) dapat diterima. Sebanyak 58 data hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif berhasil dikumpulkan dari 32 naskah yang diperoleh (rentang tahun 1990 - 2014). Lokasi observasi dari studi-studi tersebut mencakup benua Asia (19 studi), benua Eropa (4 studi), benua Amerika (35 studi).*

**Kata kunci :** *Kesejahteraan subjektif, dukungan sosial, meta analisis.*

## Pendahuluan

Diener dan Biswar-Diener (2000) menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif dapat didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupan seseorang. Adapun hasil evaluasi kognitif orang yang bahagia adalah adanya kepuasan hidup yang tinggi. Sedangkan evaluasi afektifnya adalah banyaknya afeksi positif dan sedikitnya afeksi negatif yang dirasakan. Kepuasan hidup merujuk pada suatu keadaan adanya kepuasan terhadap kehidupan menyeluruh yang sifatnya sangat subjektif berdasar pada bagaimana individu memandang hidupnya sendiri.

Kesejahteraan subjektif merupakan kebutuhan universal umat manusia dan menjadi kebutuhan yang mendesak seiring dengan semakin kompleksnya masalah yang dihadapi

manusia pada abad modern ini. Kesejahteraan subjektif merupakan aspek utama dari kualitas kehidupan, karena dapat berfungsi sebagai evaluasi diri terhadap kompetensi pribadi dan kualitas hidup dalam seluruh area kehidupan individu (Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.E., 1999). Cara individu memandang kehidupannya dapat dilakukan secara kognitif yakni dalam bentuk kepuasan hidup; maupun secara afektif dalam bentuk suasana hati dan reaksi emosi yang menyenangkan ataupun yang tidak menyenangkan.

### Landasan Teoritis

#### Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan perhatian, kasih sayang, bantuan, dan perasaan nyaman yang diberikan oleh seseorang/kelompok sehingga membuat individu merasa berarti dan diakui dalam lingkungannya. Menurut Sarafino (1998), dukungan sosial mengacu pada kesenangan yang dirasakan, penghargaan akan kepedulian, atau membantu dan menerima pertolongan orang lain atau kelompok lain. Cobb (dalam Sarafino, 1998) menjelaskan bahwa individu yang menerima dukungan sosial akan percaya bahwa dirinya dicintai, dihargai, dan merupakan bagian dari lingkungan sosialnya (keluarga atau komunitas organisasi) yang dapat menyediakan barang-barang, jasa, dan pertolongan ketika individu sedang mempunyai masalah. bentuk dukungan sosial yang diperoleh individu itu berupa dukungan emosional, penghargaan, informasi, instrumental, dan jaringan.

Hubungan yang positif dengan orang lain berkaitan dengan dukungan sosial, karena dengan adanya hubungan positif tersebut akan mendapat dukungan sosial dan kedekatan emosional. Pada dasarnya kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain merupakan suatu kebutuhan bawaan. Tanpa adanya dukungan sosial dan keintiman emosional dengan orang lain, manusia akan merasakan keterasingan yang berdampak pada kesepian dan depresi. Hubungan yang positif dengan orang lain juga akan meningkatkan dampak variabel-variabel lain terhadap dukungan sosial.

House (dalam Newman & Newman, 1987) menyebutkan bahwa dukungan sosial dapat memberi sumbangan pada kesehatan dan kesejahteraan individu karena dukungan sosial dapat melibatkan hubungan sosial yang berarti. Johnson & Johnson (dalam Cooper & Watson, 1991) mengemukakan bahwa pemberian dukungan sosial langsung atau tidak langsung akan meningkatkan kesejahteraan subjektif, kesehatan fisik, dan pengaturan stress yang konstruktif. Sarason (1990) mengemukakan lima aspek dukungan sosial, yaitu :

1. Dukungan emosional  
Menggambarkan adanya dukungan atau nasihat yang dapat menimbulkan rasa aman dan nyaman, sehingga menyebabkan individu merasa diperhatikan dan diterima oleh individu lain.
2. Dukungan jaringan  
Menunjukkan perasaan menjadi bagian dari suatu kelompok yang anggotanya mempunyai perhatian, dan minat yang sama.
3. Dukungan penghargaan  
Menggambarkan adanya dukungan yang diberikan oleh individu lain terhadap perasaan atau harga diri individu. Termasuk di sini adalah umpan balik yang positif pada individu.
4. Dukungan instrumental  
Menggambarkan adanya bantuan yang nyata berupa tindakan atau bantuan fisik dalam menyelesaikan masalah.
5. Dukungan informatif  
Pemberian nasihat, saran atau bimbingan yang berhubungan dengan kemungkinan pemecahan masalah.

Menurut Caplan (dalam Crider, 1983) dukungan sosial mempunyai 3 komponen, yaitu perhatian emosional, informasi, dan penilaian. Perhatian emosional yaitu individu merasa bahwa orang-orang yang ada di sekitarnya memberikan perhatian pribadi pada dirinya dan membantu memecahkan masalah, baik masalah yang dihadapi dalam pekerjaan maupun masalah pribadi. Informasi yaitu individu mendapatkan informasi-informasi yang dibutuhkan dan juga dapat menyampaikan informasi kepada individu-individu yang lain.

### **Kesejahteraan Subjektif**

Istilah kesejahteraan subjektif merupakan istilah ilmiah dari kebahagiaan, keduanya mempunyai makna yang sama. Penggunaan istilah kesejahteraan subjektif, bukan kebahagiaan untuk menghindari kerancuan, karena kebahagiaan dapat bermakna ganda (Diener, 2000). Kesejahteraan subjektif merupakan salah satu kajian dalam psikologi positif, didefinisikan sebagai suatu fenomena yang meliputi evaluasi kognitif dan afektif hidup individu, seperti apa yang disebut orang pada umumnya sebagai kebahagiaan, ketentraman, berfungsi penuh, dan kepuasan hidup. Dengan demikian, kesejahteraan subjektif adalah konsep yang luas yang mencakup pengalaman menyenangkan, emosi positif, rendahnya

tingkat suasana hati yang negatif, dan kepuasan hidup yang tinggi (Diener, Oishi & Lucas, 2002, 2003).

Menurut Diener (dalam Muba, 2009) kesejahteraan subjektif diukur berdasarkan pada perspektif individu yang bersangkutan, melalui 3 komponen yang saling berhubungan antara lain :

a. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup adalah kondisi subyektif dari keadaan pribadi seseorang sehubungan rasa senang atau tidak senang sebagai akibat dari adanya dorongan atau kebutuhan yang ada dari dalam dirinya dan dihubungkan dengan kenyataan yang dirasakan (Caplin, 1999). Seorang individu yang dapat menerima diri dan lingkungan secara positif akan merasa puas dengan hidupnya (Hurlock, 2000).

b. Afeksi Positif

Seseorang dapat dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi jika mereka sering kali merasakan emosi yang positif (Diener dan Larsen, 1984) memiliki prediktor: penuh perhatian, tertarik, waspada, bersemangat, antusias, terinspirasi, bangga, ditentukan, kuat dan aktif.

c. Afeksi Negatif

Seseorang dapat dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi jika mereka jarang sekali mengalami emosi yang negatif (Diener dan Larsen, 1984) memiliki prediktor: sedih, bermusuhan, mudah marah-marah, takut, malu, bersalah, dan gelisah.

### **Pendekatan Teoritis Kesejahteraan Subjektif**

Ada beberapa pendekatan yang digunakan untuk menjelaskan kesejahteraan subjektif yang dialami individu, diantaranya adalah pendekatan *top down* yang berusaha mengidentifikasi faktor-faktor internal yang memunculkan kesejahteraan subjektif, seperti nilai-nilai hidup dan aspek kepribadian. Pendekatan kedua yaitu pendekatan *bottom up* yaitu faktor-faktor eksternal dan situasional (yang berasal dari luar diri manusia) seperti dukungan sosial (Diener, et, 1999).

#### *1. Pendekatan Top down*

Pendekatan *top down* lebih menekankan pada struktur dalam diri seseorang yang menentukan bagaimana peristiwa dan lingkungan dipandang. Kesejahteraan subjektif yang dialami seseorang tergantung dari cara individu tersebut mengevaluasi dan menginterpretasi suatu peristiwa atau kejadian dalam sudut pandang yang positif. Pendekatan ini

mempertimbangkan jenis kepribadian, sikap, dan cara-cara yang digunakan untuk menginterpretasi suatu peristiwa. Struktur dalam diri manusia seperti nilai hidup, faktor genetic, temperamen, dan kepribadian menyeluruh dianggap mempengaruhi cara orang bereaksi terhadap suatu peristiwa. Sehingga untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif diperlukan usaha yang berfokus pada mengubah persepsi, keyakinan dan sifat kepribadian seseorang.

## 2. Pendekatan Bottom up

Pendekatan *bottom up* memandang bahwa kesejahteraan subjektif ditentukan oleh mampu tidaknya seseorang mencari dan memenuhi kebutuhan universal yang fundamental. Jika seseorang mampu memenuhi semua kebutuhannya maka ia akan bahagia. Pendekatan ini berusaha mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif, khususnya adalah faktor situasional, kejadian-kejadian eksternal dan demografi (Diener, et al, 1999).

Secara khusus, kesejahteraan subjektif merupakan penjumlahan dari pengalaman-pengalaman positif yang terjadi dalam kehidupan seseorang. Semakin banyaknya peristiwa menyenangkan yang terjadi, maka semakin bahagia dan puas individu tersebut. Untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif, pendekatan ini beranggapan perlunya mengubah lingkungan dan situasi yang akan mempengaruhi pengalaman individu, misalnya: pekerjaan yang memadai, lingkungan rumah yang aman, pendapatan atau gaji yang layak.

## Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Subjektif

*Hipotesis : Dukungan sosial berkorelasi positif terhadap Kesejahteraan Subjektif*

### Kajian Meta Analisis

Dalam tulisan ini penulis melakukan meta analisis terhadap pola hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif. Tiga puluh dua artikel, baik yang telah dipublikasikan melalui jurnal ilmiah maupun hasil penelitian disertasi yang dipublikasikan melalui internet maupun jurnal perpustakaan dalam periode tahun 1990 hingga 2014 dianalisis dalam penelitian ini. Tujuannya adalah untuk melihat apakah variabel dukungan sosial yang diteliti dalam berbagai studi jika dirangkum ke dalam kerangka pikir variabel kesejahteraan subjektif memberikan hasil yang konsisten dan bias dijadikan dasar untuk menjawab pertanyaan mengenai hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif.

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui penelusuran terhadap sejumlah studi primer yang pernah dilakukan untuk menguji hubungan dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif.

#### **Sumber Data**

Data dalam penelitian ini bersumber pada studi primer yang menguji keterkaitan dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif. Artikel diperoleh melalui database online dan jurnal-jurnal di perpustakaan, terbitan tahun 1990 sampai dengan tahun 2014. Database online yang ditelusuri melalui *Pro-Quest*, *Springer-link*, *EBSCO*, *JSTOR*, *Sagepub Online*, maupun *search engine Google Scholar*. Adapun kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah *social support*, *subjective well being*, *psychological well being*, *life of satisfaction*, *happiness*, *positive affect*, *negative affect*. Semua temuan artikel yang diperoleh kemudian dipertimbangkan dan diseleksi menurut kriteria inklusi sebagai syarat untuk dapat dilakukan kajian meta analisis.

Melalui penelusuran tersebut, diperoleh 32 naskah yang mempelajari hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan (*well being*), 15 penelitian diantaranya menguji tipe kesejahteraan subjektif (*life satisfaction*), 30 penelitian menguji tipe kesejahteraan subjektif (*positive affect*), 3 penelitian menguji tipe kesejahteraan subjektif (*quality of life*), dan 4 penelitian menguji tipe kepribadian (*happiness*).

#### **Meta Analisis Korelasi Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Subjektif**

Analisis data dengan menggunakan tehnik meta analisis, namun terlebih dahulu dilakukan koreksi terhadap artefak atau ketidaksempurnaan penelitian. Meta analisis digunakan sebagai dasar untuk menolak atau menerima hipotesis yang diajukan. Dalam penelitian ini akan dilakukan dua artefak yang dianalisis, yaitu kesalahan sampling dan kesalahan pengukuran (Hunter & Smith, 1990):

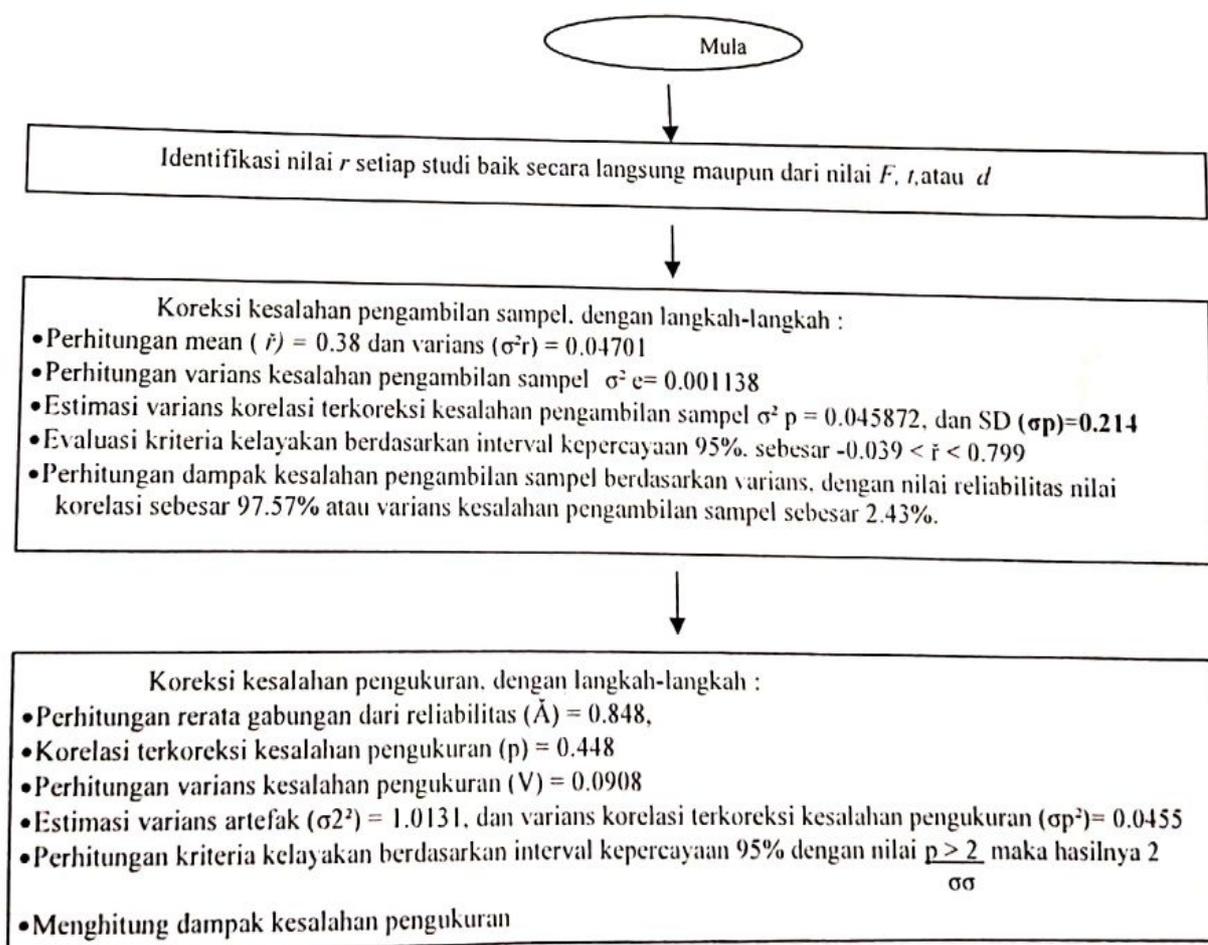
Meta analisis korelasi bertujuan untuk mendapatkan distribusi sesungguhnya dari korelasi antara suatu variabel bebas dengan variabel tergantung (Hunter & Schidt, 2004). Dalam kajian ini, variabel yang diukur adalah dukungan sosial sebagai variabel bebas (x) dan kesejahteraan subjektif sebagai variabel tergantung (y).

Studi individual tidak pernah sempurna karena beberapa artefak yang menyertainya, yaitu kesalahan pengambilan sampel, kesalahan pengukuran, dikotomisasi, rentang variasi variabel, deviasi struktur variabel, kesalahan transkrip, dan pengaruh eksternal lainnya. Kajian ini mencakup kesalahan pengambilan sampel yang merupakan kesalahan paling berpengaruh (Hunter & Schmidt, 1990), serta kesalahan pengukuran.

Observasi data pada 58 studi di atas dilakukan pada rentang tahun 1990 sampai dengan 2014. Lokasi observasi dari studi-studi tersebut mencakup benua Asia (19 studi), benua Eropa (4 studi), benua Amerika (35 studi). Lima puluh delapan data hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif berhasil dikumpulkan dari tiga puluh dua naskah yang diperoleh. Terdapat data hubungan dukungan sosial dengan tipe kesejahteraan subjektif (*positive affect* sebanyak tiga puluh tiga data, *life satisfaction* sebanyak empat belas data, *quality of life* sebanyak tiga data, *happiness* sebanyak empat data). Lima puluh delapan penelitian (tabel 2) mengenai hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif (SWB) yang dipublikasikan dalam periode tahun 1990-2014 melibatkan total subjek penelitian 37364 orang. Angka korelasi  $r$  yang dilaporkan sangat bervariasi berkisar dari -0.326 – 0.674.

Meta analisis korelasi bertujuan untuk mendapatkan distribusi sesungguhnya dari korelasi antara suatu variabel independen dengan variabel dependen (Hunter & Schmidt, 1990). Dalam kajian ini yang dikaji adalah kontribusi dukungan sosial (*variabel independen*) terhadap kesejahteraan subjektif (*variabel dependen*).

Tahapan meta analisis korelasi secara ringkas digambarkan pada gambar. 1



Gambar 1. Tahapan Pengolahan Data dengan Pendekatan Meta Analisis (Hunter & Schmidt, 2004)

## Diskusi

Meta analisis yang dilakukan ini bertujuan untuk memperoleh nilai korelasi populasi yang sebenarnya dengan mengoreksi kesalahan pengambilan sampel dan juga kesalahan pengukuran dari berbagai studi, sehingga pada akhirnya diperoleh kesimpulan tunggal. Dari hasil meta analisis yang dilakukan berdasarkan kesalahan pada pengambilan sampel diperoleh kesimpulan bahwa korelasi populasi ( $\bar{r}$ ) setelah dikoreksi oleh kesalahan sampel diestimasikan sebesar 0.38, varians populasi ( $\sigma^2 p$ ) sebesar dan standar deviasi sebesar 0.214. Interval kepercayaan 95% dengan batas penerimaan antara  $-0.039 < \bar{r} < 0.799$ . Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif dapat diterima.

Hasil analisis data pada studi meta analisis tentang hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif menunjukkan bahwa hubungan tersebut tergolong sedang dengan korelasi sebesar 0.38. Hasil ini dapat memiliki arti ganda. Pertama, memang terbukti bahwa dukungan sosial berhubungan dengan kesejahteraan subjektif. Namun di sisi lain hubungan tersebut tidaklah tergolong besar. Dari beberapa penelitian yang direview terdapat data yang menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak langsung berhubungan dengan kesejahteraan subjektif, seperti penelitian yang dilakukan oleh Darmayanti (2012) bahwa dukungan sosial berpengaruh tidak langsung terhadap kesejahteraan subjektif remaja melalui kepribadian tangguh, harga diri, dan optimisme. Dengan demikian ada hal lain yang perlu dipertimbangkan untuk dapat menjamin kesejahteraan subjektif individu di samping dukungan sosial ini.

## Efektivitas Pelatihan Dukungan Sosial Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif

Berdasarkan hasil meta analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hubungan dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif tergolong sedang dengan korelasi sebesar 0.38. Hal ini terbukti bahwa dukungan sosial sangat mempengaruhi terciptanya kesejahteraan subjektif pada setiap individu. Dukungan sosial sangat bermanfaat dan dapat memberikan kontribusi yang besar dalam membantu meningkatkan kesejahteraan subjektif pada setiap individu. Adanya dukungan sosial dari orang-orang yang dekat dengan dirinya di lingkungan, diharapkan akan dapat mengurangi beban psikologis, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dalam hidupnya.

Keyes (2002) menjelaskan dukungan sosial akan memberikan manfaat yang besar bagi kesejahteraan emosional, kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan sosial; dengan terpenuhinya aspek-aspek tersebut maka secara emosional individu merasakan ketenangan

dan kenyamanan serta merasa diperhatikan dan disayangi. Secara psikologis individu mampu menghadapi kondisi-kondisi yang mengancam atau stres, dan secara sosial individu merasa terlibat dan diakui dalam ikatan sosial dan hubungan interpersonal dengan lingkungannya.

Menurut Sarason, et al (1990) individu yang menerima dukungan sosial yang positif selama hidupnya akan membantu terbentuknya harga diri dan cenderung memandang segala sesuatu secara positif dan optimistic dalam kehidupannya, karena individu tersebut juga memiliki keyakinan akan kemampuannya dalam mengendalikan berbagai situasi yang dihadapinya. Individu yang kurang mendapat dukungan dari lingkungan sosialnya, akan merasa tidak puas dengan kehidupannya. Jika individu sudah merasa tidak puas dengan hidupnya, maka perilakunya mudah menyimpang karena tertekan memikirkan segala sesuatu yang tidak sesuai dengan harapan dan keinginannya. Hal inilah yang pada akhirnya akan menurunkan kesejahteraan subjektifnya. Hasil penelitian dari Holahan dan Moss (1991) menemukan bahwa dukungan sosial dapat menaikkan perasaan positif, meningkatkan harga diri, menurunkan ketegangan, mencegah munculnya simtom-simtom psikologi seperti kecemasan, depresi, dan mencegah simtom-simtom fisik.

Berdasarkan hasil penelitian di atas dan berdasarkan kajian meta analisis menunjukkan demikian pentingnya dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif. Oleh karena, individu yang professional dalam bidang pekerjaanya, dalam hal ini psikolog, akan menggunakan terapi ataupun *treatment* dalam meningkatkan kesejahteraan bagi individu. Banyak *treatment* yang dapat diberikan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif, diantaranya seperti pelatihan strategi koping, *cognitive behavior therapy*, terapi realitas, pelatihan regulasi emosi, pelatihan kecerdasan emosi, pelatihan motivasi, dan pelatihan dukungan sosial. Dalam tulisan ini akan dibahas lebih lanjut efektivitas dari pelatihan dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Mengapa pelatihan dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif individu?. Lingkungan sosial merupakan salah satu sumber yang berpotensi besar membantu dalam menciptakan kebahagiaan individu. Individu yang mendapatkan perhatian dan pengakuan secara positif dari lingkungan di luar diri individu, seperti keluarga (orang tua, anak beserta keluarga besar lainnya), tetangga, teman, masyarakat, tentunya akan berpengaruh positif pula terhadap kondisi psikologisnya. Dukungan sosial merupakan alat yang dapat membantu individu menyesuaikan diri melalui penguasaan emosi, bimbingan dan umpan balik (Caplan, 1974).

Sarafino (1990) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah pemberian bantuan berupa informasi (baik verbal maupun non verbal). Tingkah laku atau materi melalui

hubungan sosial yang akrab atau hanya disimpulkan dari keberadaannya yang membuat seseorang merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai. Dukungan sosial dipengaruhi oleh persepsi seseorang terhadap dukungan yang diterimanya. Dukungan sosial yang diperoleh seseorang dari kelompoknya menimbulkan rasa aman dalam melakukan partisipasi aktif, eksplorasi, dan eksperimentasi dalam kehidupan yang akhirnya meningkatkan rasa percaya diri, keterampilan-keterampilan, dan strategi menghadapi masalah (Smet, 1994, dalam Fathiyah, 2011).

### Daftar Pustaka

- Caplan, G. (1974) *Social Support and Community Mental Health*. New York : Basic Book.
- Fathiyah, N; Nurhayati, S; Harahap, F. (2011). *Pengembangan Model Dukungan Sosial Bagi Perempuan Korban Kekerasan dalam rumah Tangga*. Jurnal Penelitian Psikologi. 2011. Vol.02.No.01, 187-200..
- Diener, E. & Biswar-Diener, R. (2000). *New Direction in subjective well being research; The cutting edge*. Indian Journal of Clinical Psychology, 27, 21-33.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.E, (1999). *Subjective Well Being ; three decades of progress*. Psychology Bulletin, 125 ; 276-302.
- Sarafino, E.P. (1998) *Health Psychology, biopsychosocial interactions*. New Yoek : John Wiley and Sons, Inc.
- Hunter, JE & Schmidt, FL. 1990. *Methods of Meta-Analysis; Correcting Error and Bias in Research Findings*. Newbury Park : Sage Publications.
- Keyes, C.L.M. (2002). *The Mental Health continuum ; from languishing flourishing in life*. Journal of Health and Social Behavior. Albany ; 43, (2), 207-222. <http://proquest.uni.com>.
- Sarason, B.R., Sarason, I.G. & Pierce, G.R. (1990) *Social Support. An interaction view*. Toronto : John Wiley and Sons, Inc.
- Holahan, CJ., & Moos, RH., (1991). *Life stress and health ; personality, coping, and family support in stress resistance*. Journal of Personality and Social Psychology, 49, 739-747.