

DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DAN *SUBJECTIVE WELL BEING*¹

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.

Pendahuluan

Kesejahteraan hidup merupakan tujuan utama setiap manusia. Segala aktivitas yang dilakukan manusia mengarahkan mereka untuk mencapai kesejahteraan. Saat individu mencapai kesejahteraan maka mereka merasakan kebahagiaan hidup. Kriteria sejahtera setiap individu tidaklah sama karena masing-masing pribadi memiliki standar kesejahteraan yang berbeda. Perasaan sejahtera yang dirasakan oleh individu akan mengantarkannya pada kebahagiaan. Kebahagiaan sendiri umumnya terkait dengan emosi positif yang dimiliki individu dan segala kegiatan positif yang disenanginya (Seligman, 2005). Sama halnya dengan kesejahteraan hidup, kebahagiaan juga merupakan sesuatu yang subjektif. Hal ini karena kegiatan yang bagi seseorang menyenangkan belum tentu menyenangkan pula bagi orang lain dan tentu akan mendatangkan emosi yang berbeda pula.

Kesejahteraan hidup individu sering disebut dengan *subjective well being*, yang dapat diartikan sebagai penilaian pada kehidupan yang dijalannya baik secara afektif maupun kognitif. Penilaian tersebut terjadi ketika individu merasakan lebih banyak kenyamanan dari pada ketidaknyamanan, ketika ia terlibat pada banyak kegiatan yang menarik, ketika ia memiliki lebih banyak pengalaman menyenangkan dari pada rasa sakit, dan ketika ia memiliki kepuasan dalam hidup (Diener, 2000). Ada banyak faktor yang dapat memengaruhi *subjective well being*, misalnya dukungan sosial. Penelitian Diener & Seligman (2002) menunjukkan data bahwa 10% siswa yang paling bahagia adalah mereka yang aktif dalam kegiatan sosial. Hasil-hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh pada *subjective well being*, seperti penelitian (Matulesy, 2015; Nggadas, 2013; Tarigan, 2018).

Dukungan dari anggota keluarga dapat membawa manfaat bagi individu terlebih ketika ia tengah menghadapi permasalahan (Sarason, Levine, Basham, & Sarason, 1983). Menurut Orford (dalam Tarigan, 2018) individu yang memiliki dukungan sosial cenderung tidak terlalu terpengaruh pada stressor-stressor atau tekanan dalam hidupnya. Ini karena dukungan sosial yang dimiliki individu mampu untuk mengecilkan tekanan yang didapatkan individu. Keluarga merupakan sumber utama dari dukungan sosial yang dapat diterima oleh individu (Ganster, Fusilier, & Mayes, 1986). Komalasari (2012) menyebutkan bahwa penghargaan

¹ Makalah dipresentasikan dalam kegiatan diskusi dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo pada tanggal 15 Oktober 2018.

positif dari keluarga membantu meningkatkan penerimaan diri dan rasa percaya diri, hal ini dikarenakan dukungan menjadi alat atau instrumen dalam penguatan kapasitas individual. Anggota keluarga yang memiliki peran besar dalam memberikan dukungan sosial adalah orang tua. Hal ini karena setiap anggota dalam keluarga merupakan orang terdekat yang dipercaya oleh individu sehingga dukungan dari mereka adalah hal yang paling diharapkan terutama ketika tengah menghadapi permasalahan (Hurlock, 1980).

Jadi secara teoretis dukungan sosial dapat memengaruhi kesejahteraan hidup atau *subjective well being* individu. Oleh karena itu, makalah ini akan mengulas tentang bagaimana dukungan sosial keluarga dapat memengaruhi dan meningkatkan *subjective well being*. Mengingat bahwa keluarga merupakan sumber utama dukungan sosial yang paling diharapkan oleh individu untuk memberikannya.

Subjective Well Being

Bagaimana individu menilai hidupnya dari sisi afektif dan kognitif sering disebut *subjective well being*. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Diener (2000) bahwa *subjective well being* fokus pada penilaian individu pada kehidupannya. Jika berdasarkan penilaian tersebut individu merasakan lebih banyak kenyamanan dari pada ketidaknyamanan, ketika ia terlibat aktif pada banyak kegiatan yang menarik, ketika ia memiliki lebih banyak pengalaman menyenangkan dari pada rasa sakit, dan ketika ia memiliki kepuasan dalam hidup, maka ia memiliki kebermaknaan hidup tinggi. Tingginya kepuasan hidup individu dan emosi positif merupakan tanda dari kondisi psikologis yang sehat atau positif yang dimiliki individu. Artinya bahwa individu dengan kondisi psikologis positif akan mampu untuk meraih *subjective well being* atau kesejahteraan hidup yang tinggi (Carr 2004, dalam Tarigan, 2018). Jadi dapat disimpulkan bahwa *Subjective well being* adalah sebuah evaluasi yang bersifat subjektif yang dilakukan oleh individu atas hidupnya terkait seberapa puaskah ia terhadap hidup yang dimiliki serta emosi-emosi positif yang dimilikinya.

Apabila individu mempunyai kesejahteraan subjektif tinggi maka ia akan mampu menghadapi setiap permasalahan dalam hidupnya dengan lebih mudah sehingga ia akan menjadi orang yang bahagia. Kebahagiaan hidup yang diraih tersebut akan membuat individu menjadi optimis dan tidak mudah putus asa. *Subjective well being* memiliki dua dimensi, yaitu:

1). Dimensi afektif

Dimensi ini menggambarkan perasaan individu yang didapatkan dari pengalaman emosi yang dirasakannya misalnya kebahagiaan, kepuasan, kesedihan, atau kekecewaan. Emosi dalam dimensi afektif ini terbagi menjadi dua yaitu afeksi positif dan afeksi negatif.

Afek positif menggambarkan emosi positif yang cenderung bersifat membahagiakan, seperti cinta kasih (Carr dalam Tarigan, 2018). Afek positif ini adalah perpaduan dari hal-hal yang memotivasi diri dan hal yang membahagiakan (Diener & Seligman, 2002). Afek positif tinggi terjadi ketika individu merasakan energi positif, kemampuan konsentrasi yang baik, dan bahagia (Watson, Clark, & Tellegen, 1988).

Afek negatif sendiri merupakan tanggapan yang berupa emosi negatif sebagai akibat dari permasalahan yang dihadapi dalam hidup dan mendatangkan emosi yang tidak menyenangkan dan ketidaknyamanan (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Ketika marah, kebencian, ketakutan, dan kegelisahan dirasakan oleh individu maka saat itu afek negatif dalam dirinya meningkat. Sebaliknya ketika ia merasakan ketenangan dan kedamaian, maka saat itu afek negatif dalam dirinya menurun dan berganti menjadi afek positif (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Jadi individu dengan afek positif tinggi cenderung lebih dekat dengan *subjective well being* dibandingkan individu dengan afek negatif yang tinggi.

2) Dimensi kognitif.

Dimensi ini erat kaitannya dengan cara individu dalam menilai kepuasan hidupnya. Individu dalam menilai kepuasan hidupnya dengan dua cara yaitu penilaian umum dan khusus. Penilaian umum bersifat menyeluruh, artinya individu menilai secara keseluruhan segala aspek dalam hidupnya apakah sudah sesuai dengan standar kepuasan yang ditetapkan oleh dirinya atau belum. Sebaliknya, penilaian khusus hanya dibuat untuk menilai salah satu aspek saja seperti kondisi fisik, kehidupan sosial, kehidupan keluarga, atau pekerjaan (Diener, 1994).

Meskipun setiap aspek dalam kehidupan dapat dinilai berdasarkan penilaian khusus, namun untuk menentukan kepuasan dalam hidup, individu cenderung menggunakan penilaian umum. Sehingga kepuasan dalam salah satu aspek saja tidak cukup untuk menggambarkan kepuasan hidup seseorang. Hal ini membuat tidak ada ukuran pasti tentang waktu individu mengalami masa terbaik dalam hidupnya.

Subjective well being tidak tumbuh dan berkembang dengan sendirinya namun dapat disebabkan oleh beberapa hal yaitu:

1). Harga diri positif

Subjective well being dipengaruhi oleh harga diri individu. Individu dengan harga diri positif cenderung terdorong untuk senantiasa mengontrol dirinya dan dapat membangun hubungan baik dengan orang lain. Harga diri positif akan menjadikan individu mudah beradaptasi dengan segala aspek hidupnya.

2). Kontrol diri

Kemampuan yang dimiliki individu untuk mengontrol dan menguasai diri ketika menghadapi suatu permasalahan. Individu yang memiliki kontrol diri akan mampu mengendalikan dirinya dalam situasi tak terduga termasuk mengendalikan emosinya sehingga afek negatif yang mungkin muncul dapat ditangani.

3). Ekstrovert

Kepribadian ekstrovert akan membantu individu meraih kebahagiaan karena mereka cenderung mudah bersosialisasi sehingga memiliki banyak relasi. Individu ekstrovert memiliki sensitivitas tinggi sehingga mudah memberikan penghargaan positif pada orang lain yang nantinya akan membuatnya mendapat penghargaan positif juga dari orang lain.

4. Optimis

Keoptimisan yang dimiliki individu akan membuatnya semangat dan bergairah dalam menjalani hidup. Mereka percaya bahwa impian dan harapan yang dimiliki akan tercapai.

5. Relasi sosial yang positif

Hubungan atau relasi sosial berperan dalam pembentukan harga diri individu. Dukungan sosial dan kedekatan emosional merupakan pembentuk dari relasi sosial yang positif. Individu dengan relasi sosial positif cenderung mudah bergaul, mudah memecahkan masalah karena mendapat dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Hal ini membuatnya merasa bahagia dan dihargai.

6). Mempunyai arti dan tujuan dalam hidup

Individu yang mempunyai arti serta tujuan hidup cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi pula. Hal ini karena mereka memiliki tujuan dan arti dalam hidupnya yang biasanya erat kaitannya dengan keyakinan dan spiritualitas (Compton, 2005).

Jadi dapat dipahami bahwa *subjective well being* dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti disebutkan di atas. Hal ini sebagaimana disebutkan bahwa *subjective well being* yang tinggi tidak mutlak dipengaruhi oleh satu prediktor saja tapi gabungan dari beberapa faktor, termasuk di dalamnya yaitu dukungan sosial keluarga (Matulesy, 2015; Nggadas, 2013; Tarigan, 2018).

Namun, apabila dicermati, keenam prediktor *subjective well being* di atas sebenarnya berhubungan dengan dukungan sosial keluarga. Sikap harga diri, kontrol diri, ekstrovert, optimis dapat dimiliki berkat pembelajaran yang diperolehnya dari keluarga.

Begitu pula dengan kemampuan membangun relasi dan kepemilikan arti serta makna hidup. Tanpa pembelajaran dari keluarga tentang cara berhubungan baik dengan anggota keluarga maka individu akan kesulitan untuk membangun relasi dengan orang lain.

Dukungan Sosial Keluarga

Rasa nyaman, diperhatikan, dihargai, dan dibantu merupakan wujud dari dukungan sosial dari orang lain yang dirasakan oleh individu. Individu yang menerima dukungan sosial tersebut akan memiliki perasaan bahwa dirinya dicintai, berharga, dan menjadi bagian dari sebuah kelompok dalam kehidupan bermasyarakat. Dukungan sosial menurut Sears dkk. (dalam Tresnowaty, 2004) adalah sebuah hubungan interpersonal yang mendasari individu untuk rela dan mau mendukung orang lain. Dukungan dapat berbentuk keterlibatan, dorongan, informasi, apresiasi, dan evaluasi terhadap apa yang dilakukan.

Sementara Sarason, Levine, Basham, & Sarason (1983) mengemukakan bahwa kondisi yang menciptakan manfaat bagi individu yang diciptakan oleh orang yang dipercayai juga merupakan bentuk dari dukungan sosial. Jadi dapat dikatakan bahwa dukungan sosial sebuah kondisi di mana orang lain yang dipercaya memberikan sebuah dukungan yang akan menguatkan individu sehingga ia akan dapat melewati masalah yang dihadapi.

Sumber utama pemberi dukungan sosial adalah keluarga (Ganster et al., 1986), hal ini karena keluarga merupakan tempat pertama individu belajar. Bentuk dukungan ini misalnya kesempatan bercerita, meminta pertimbangan, bantuan, atau mengeluh ketika menghadapi suatu permasalahan (Rohman, Prihartanti, & Rosyid, 1997). Jadi dukungan sosial keluarga merupakan hubungan pribadi antara individu dengan keluarganya yang sifatnya membantu.

Disebutkan bahwa dukungan sosial keluarga dapat membantu individu untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa takut dan cemas ketika menghadapi masalah (Bukhori, 2012). Melihat peran penting dukungan keluarga ini, House (dalam Etzion, 1984) mengungkapkan dukungan sosial keluarga sebagai suatu bentuk transaksi antar pribadi melibatkan beberapa aspek yaitu:

Pertama, perhatian emosional, maksudnya adalah setiap individu membutuhkan empati dari orang lain sehingga ia merasa dihargai. Ketika perhatian emosional ini didapatkan maka individu tersebut akan membuka diri dan mengembangkan sikap positif sehingga lebih menghargai dirinya (Rogers, 1987). Kedua, bantuan instrumental, maksudnya adalah disediakannya peralatan yang dapat membantu pekerjaan sehingga beban kerja yang ditanggung dapat dikurangi. Bantuan instrumental ini dapat berupa suatu benda, membantu pelaksanaan pekerjaan, termasuk memberi peluang berupa waktu. Ketiga, pemberian informasi yang mencakup pemberian nasihat, pengarahan, keterangan-keterangan yang

dibutuhkan. Keempat, penilaian, maksudnya adalah pendapat orang lain tentang kehidupan sosial individu yang meliputi dukungan pekerjaan, prestasi, dan tugas sosial misalnya *feedback* maupun penerimaan.

Dukungan sosial keluarga dipengaruhi oleh faktor yang akan menentukan apakah individu menerima atau justru menolak dukungan yang diberikan. Setidaknya ada beberapa faktor yang membuat individu memberikan dukungan sosial yang positif kepada orang lain, yakni:

1). Empati

Kemampuan untuk menempatkan diri pada posisi yang sama dengan yang dialami orang lain serta memahami dengan intuisi apa yang dirasakan oleh orang lain tersebut.

2). Norma dan nilai sosial

Seperangkat aturan yang bersifat mengikat dalam kehidupan bermasyarakat untuk membatasi dan memandu individu agar dapat melaksanakan hak dan kewajiban sebagai warga masyarakat dengan baik.

3). Pertukaran sosial

Pertukaran sosial merupakan hubungan saling menguntungkan atau timbal balik yang terjadi dalam kehidupan sosial yang melibatkan keuntungan, pengorbanan, dan imbalan yang saling memengaruhi. Artinya dalam sebuah hubungan sosial, sebuah dukungan diberikan karena memiliki imbal balik yang akan dirasakan oleh pemberi dan penerima dukungan baik itu berupa keuntungan, pengorbanan, maupun imbalan (Myers dalam Hobfoll, 1986).

Berdasarkan pemaparan tersebut maka dapat dikatakan bahwa interaksi yang terjadi antara individu dengan anggota keluarganya merupakan wujud hubungan personal yang sifatnya membantu dan mendorong individu kepada suatu hal yang positif. Bentuk dukungan sosial yang terjalin dalam lingkup keluarga inilah yang disebut sebagai dukungan sosial keluarga. Dukungan sosial keluarga yang bersifat membantu ini akan memudahkan individu dalam menjalani kehidupannya. Hal ini karena individu memiliki pendukung yang dapat dijadikannya tempat untuk berlindung dan meminta bantuan seandainya menghadapi kesulitan.

Meningkatkan *Subjective Well Being* dengan Dukungan Sosial Keluarga

Sebagaimana diketahui bahwa tujuan hidup yang jelas akan memudahkan individu untuk meraih *subjective well being* positif. Oleh karena itu, maka dapat dipahami bahwa dukungan sosial juga memiliki peran terhadap tercapainya *subjective well being* individu (Diener & Seligman, 2002). Berdasarkan penelitiannya ia menemukan bahwa 10% siswa

yang paling bahagia adalah mereka yang aktif dalam kegiatan sosial. Individu dapat terlibat secara aktif dengan kegiatan sosial apabila ia mampu membangun interaksi dengan orang lain secara positif. Ketika relasi dengan orang lain telah terjalin dengan baik, maka dalam interaksi tersebut sangat memungkinkan munculnya berbagai bentuk dukungan yang akan menguntungkan individu karena ia dan kelompoknya telah terikat secara emosional (Tarigan, 2018).

Dukungan sosial keluarga menjadi salah satu bentuk dukungan sosial terkuat bagi individu yang akhirnya akan berdampak pada kebahagiaannya. Sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya bahwa, ada dua dimensi dalam memahami *subjective well being* yaitu dimensi afektif dan kognitif. Dimensi tersebut akan mendatangkan afek positif dan negatif yang memengaruhi tingkat *subjective well being* individu.

Afek positif dan negatif muncul sebagai respon atas interaksinya dengan orang lain dalam kesehariannya. Individu akan memiliki afek negatif saat marah, benci, bersalah, takut, dan gelisah. Sebaliknya afek positif muncul jika individu merasakan tenang dan damai (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Ketika individu mengalami hal-hal yang membuatnya merasakan emosi yang tidak menyenangkan sehingga memunculkan afek negatif maka di sinilah peran dukungan sosial keluarga dibutuhkan. Dukungan sosial dari keluarga berupa dukungan emosional akan meringankan beban masalah individu sehingga emosi tidak menyenangkan tersebut dapat diminimalisir.

Dukungan sosial akan membuat individu mudah beradaptasi dan mampu mengambil peran sosial. Dukungan sosial akan membantu individu membangun relasi dengan teman, meraih kemandirian, menurunkan tekanan emosional, sehingga akan membuat individu dapat meningkatkan afek positif dan meningkatkan *subjective well being* (Demaray & Malecki, 2002).

Dukungan sosial keluarga memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia. Kasih sayang, perhatian, dan penilaian dari anggota keluarga dapat menguatkan dan mendorong individu agar merasa nyaman dan mampu menumbuhkan sikap positif dalam dirinya (Matulesy, 2015).

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka dapat diketahui bahwa dukungan sosial keluarga sangat dibutuhkan individu dalam upayanya mencapai *subjective well being*. Berkat adanya dukungan sosial keluarga maka individu dapat meringankan beban masalah yang dihadapi dan mampu mengelola emosinya sehingga *subjective well being* dapat dicapai.

Simpulan

Kebahagiaan dalam hidup merupakan tujuan setiap manusia di dunia. Konsep kebahagiaan yang sering disebut *subjective well being* ini meliputi seluruh aspek dalam kehidupan manusia. Individu dengan *subjective well being* tinggi adalah individu yang memiliki kepuasan hidup dengan emosi positif tinggi. Tidaklah mudah meraih *subjective well being* namun dengan dukungan dari orang lain terutama keluarga maka, kebahagiaan hidup sangat mungkin untuk diraih. Individu yang memiliki dukungan sosial keluarga akan dapat menghadapi masalah dalam hidupnya. Hal ini akan mampu meredam afek negatif yang mungkin muncul sebagai akibat dari masalah-masalah yang dihadapi dalam hidup. Keluarga yang dapat menjalankan peran sebagai pemberi dukungan emosional akan meringankan beban masalah individu sehingga emosi tidak menyenangkan tersebut dapat diminimalisir. Minimnya afek negatif yang dirasakan individu akan meningkatkan afek positif sehingga kebahagiaan dan kesejahteraan dapat tercipta. Sebagaimana diketahui afek positif akan memunculkan perasaan tenang dan damai. Tercapainya perasaan tenang dan damai akan mengantarkan individu pada *subjective well being* yang dicarinya.

References

- Bukhori, B. (2012). Hubungan kebermaknaan hidup dan dukungan sosial keluarga dengan kesehatan mental narapidana (Studi kasus nara pidana Kota Semarang). *Jurnal Ad-Din*, 4(1), 1-19.
- Compton, W. C. (2005). *Introduction to positive psychology*. New York: Thomson Wodsworth.
- Demaray, M. K., & Malecki, C. P. (2002). Critical levels of perceived social support associated with students adjustment. *School Psychology Quarterly*, 17, 213-241.
- Diener, E. F. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
- Diener, E. F. (2000). Subjective well-being the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.34>.
- Diener, E. F., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Etzion, D. (1984). Moderating effect of social support on the stress-burnout relationship. *Journal of Applied Psychology*, 69(1), 615-621.
- Ganster, D. C., Fusilier, M. R., & Mayes, B. T. (1986). Role of social support in the experience of stress at work. *Journal of Applied Psychology*, 71, 102-110.

- Hobfoll, S. E. (1986). *Stress, social support and women: The series in clinical and community psychology*. New York: Herper & Row.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Airlangga.
- Komalasari, E. (2012). Dukungan sosial pada penderita sakit jantung di Rumah Sakit Harapan Kita Jakarta. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Jakarta Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Matulessy, M. A. (2015). Dukungan sosial, kecerdasan emosi dan resiliensi guru sekolah luar biasa. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(3), 225-232.
- Nggadas, N. H. (2013). Korelasi antara religiusitas dengan kebahagiaan subjektif: Suatu studi di Jemaat Gmim Zebaoth Wanea Manado. *Jurnal Publikasi UKSW*, 4(2), 23-32.
- Rogers, C. (1987). *Antara engkau dan aku* (A. C, Ed.). Jakarta: Gramedia.
- Rohman, T. N., Prihartanti, N., & Rosyid, H. F. (1997). Hubungan antara dukungan sosial dengan *burnout* pada perawat putri di rumah sakit swasta. *Jurnal Psikologika*, 4, 51-59.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1127-139.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic happiness*. Bandung: Mizan.
- Tarigan, M. (2018). Hubungan dukungan sosial dengan subjective *well-being* pada remaja yang memiliki orangtua tunggal. *Jurnal Diversita*, 8(2), 1-8.
- Tresnowaty, D. (2004). Kecemasan terhadap kematian pada pasien hemodialysis ditinjau dari dukungan sosial keluarga. *Ringkasan Skripsi* (tidak diterbitkan). Universitas Katholik Soegijapranata Semarang.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.