



DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA WANITA TNI ANGKATAN UDARA

¹⁾Khairina, ²⁾ Alimatus Sahrah

^{1,2)} Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Jl. Ring Road Utara, Ngropoh, Condongcatur, Kec. Depok, Kabupaten Sleman,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

*Email: rinakhairina2@gmail.com, sahrah1@mercubuana-yogya.ac.id

ABSTRAK

Setiap personel dalam sebuah organisasi selalu mendambakan *Subjective Well-Being* (SWB) yang merupakan penilaian individu atas kehidupannya seperti kepuasan hidup, suasana hati dan emosi positif dalam menjalankan tugas dimanapun berada, karena menjalankan kehidupan positif salah satu hal yang penting, agar individu dengan latar belakang yang berbeda-beda dapat meraih SWB. Salah satu faktor yang mempengaruhi SWB adalah dukungan sosial. Dalam menjalankan tugas Abdi Negara sebagai TNI wanita yang menjalankan peran ganda tentu akan menghadapi tekanan baik pekerjaan maupun keluarga. Individu yang menerima dukungan sosial ketika sedang tertekan akan cenderung memiliki afek positif sebagai salah satu komponen SWB. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan SWB pada TNI Wanita Angkatan Udara. Subjek berjumlah 53 orang sesuai dengan kriteria tertentu, pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan instrumen Skala dengan jenis Skala Likert, data dianalisa menggunakan Analisa korelasi *product moment*. Hasil membuktikan bahwa ada hubungan dukungan sosial dengan SWB diperoleh nilai korelasi sebesar 0,550 ($p < 0,01$), sumbangan efektif sebesar 30,2%. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan media informasi terkait pentingnya dukungan sosial yang berpengaruh terhadap SWB seseorang. Untuk peneliti selanjutnya dapat mengkaji faktor lain yang belum diteliti seperti konflik peran ganda, iklim kerja dan resiliensi.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, *Subjective Well-Being*

ABSTRACT

Every personnel in organization yearns Subjective Well-Being (SWB) which is how individuals evaluate lives, such as life satisfaction, mood and positive emotions in carrying out tasks wherever, because positive meaning of life is important, so people with various background can earn SWB. One of factors that influence SWB is social support. In carrying out duties of State Servants as TNI women with dual roles, they will certainly face pressure on work or family. Individuals who receive support when under stress will tend to have positive effects as component of SWB. This study aims to determine relationship between social support and SWB. Subjects are 53 people according to certain criteria using purposive sampling technique. Data collection method used scale instrument with Likert scale type, data were analyzed using correlation product moment analysis. Results proved there is relationship between social support and SWB, correlation value is 0.550 ($p < 0.01$), effective contribution is 30.2%. It is hoped this research can be used as media of information regarding importance of social support which affects one's SWB. For further researchers, it can examine other factors that have not been studied such as multiple role conflicts, work climate and resilience.

Keywords: Social Support, *Subjective Well-Being*

PENDAHULUAN

Tentara Nasional Indonesia Angkatan Udara atau yang disingkat TNI AU ialah Tentara Nasional Indonesia yang mempunyai tanggung jawab untuk pertahanan NKRI di udara. Dari historis perjuangan perempuan hingga tahun 1962 Panglima Angkatan Udara Laksamana Muda Udara Suhamoko Harbani mendapatkan wewenang serta mandat guna membentuk Perempuan Angkatan Udara atau Wara. Wara diintegrasikan ke dalam korps yang berlaku di area Angkatan Udara sama dengan anggota militer laki-laki yang lain. Wara tumbuh serta berkembang dengan mengedepankan jati dirinya bagaikan srikandi-srikandi TNI AU yang tetap dijiwai Sapta Marga serta Sumpah Prajurit.

Seseorang prajurit TNI wajib mempunyai SWB yang tinggi supaya seluruh beban kerja yang di lalui terasa lebih ringan serta mengasyikkan, perihal ini berlaku buat seluruh TNI pria ataupun TNI perempuan.



Tuntutan pekerjaan sebagai Wara yang cukup kompleks seperti yang dijelaskan di atas, akan mempengaruhi perilaku individu dalam kehidupannya, baik di lingkungan kerja atau di lingkungan keluarga. Setiap individu yang bekerja pastinya akan mengalami berbagai macam pengalaman hidup dari yang menyenangkan sampai tidak menyenangkan selama hidupnya.

Coping individu merespon tiap pengalaman yang dirasakan antar individu tidak sama. Terdapat individu yang mampu melewati kejadian yang tidak menyenangkan dalam hidupnya, tetapi terdapat pula individu yang tidak sanggup melewati kejadian yang tidak mengasyikkan dalam hidupnya. Bila individu sanggup melewati permasalahan yang sedang dialaminya, maka akan timbul rasa bahagia. Sebaliknya, jika individu tidak sanggup melewati permasalahan yang dialaminya, maka timbul emosi yang akan membuat tidak senang di dalam hidup individu tersebut, kondisi ini dapat menimbulkan rasa tidak nyaman individu dalam menjalankan kehidupannya. Pemikiran hidup yang positif ialah perihal yang sangat berarti, supaya manusia yang dengan bermacam latar belakang serta dengan bermacam subjektivitas yang dimiliki, dapat mencapai kebahagiaan atau disebut dengan kesejahteraan subjektif ataupun SWB (Arbiyah et al., 2008).

Individu dengan tingkatan SWB yang tinggi akan memiliki rasa lebih yakin pada dirinya, bisa berinteraksi sosial dengan lebih baik, dan menampilkan kinerja dalam pekerjaan yang lebih baik. Tidak hanya itu pada saat kondisi penuh tekanan, individu dengan tingkatan SWB yang tinggi bisa menyesuaikan diri serta *coping* yang lebih efisien terhadap kondisi tersebut sehingga merasakan kehidupan yang lebih baik. Sebaliknya, orang yang mempunyai SWB yang rendah, memandang rendah hidupnya serta menyangka kejadian yang terjadi pada dirinya adalah sesuatu yang tidak menyenangkan, oleh karena itu muncul emosi yang tidak menyenangkan semacam kecemasan, tekanan mental serta kemarahan (Myers & Diener dalam Samputri & Sakti, 2015).

Diener (1984) menyatakan bahwa SWB adalah suatu ungkapan perasaan individu terhadap kepuasan hidup, emosi menyenangkan dan emosi tidak menyenangkan yang dialami dalam kehidupannya. Diener juga menyatakan lebih tentang kesejahteraan subyektif sebagai menilai kehidupan secara positif dan merasa baik, dengan demikian seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan subyektif yang tinggi jika dia mengalami kepuasan hidup dan kegembiraan yang sering, dan hanya pengalaman yang jarang terjadi emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan atau kemarahan. Sebaliknya, individu yang memiliki (kesejahteraan subyektif) yang rendah jika dia tidak puas dengan kehidupan, mengalami sedikit sukacita dan kasih sayang dan sering merasakan emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan. Eddington & Shuman (2005) mendefinisikan SWB sebagai evaluasi individu terhadap kehidupannya yang meliputi evaluasi kognitif mencakup kepuasan hidup serta evaluasi afektif mencakup suasana hati serta emosi semacam perasaan emosional positif serta negatif.

Salah satu faktor SWB adalah dukungan sosial. Menurut Sarafino (2011) dukungan sosial yaitu penerimaan dari orang lain ataupun keluarga terhadap individu, yang memunculkan anggapan dalam dirinya kalau seorang merasa disayangi, dicermati, dihargai serta ditolong, sehingga memunculkan perasaan kalau kita mempunyai makna untuk orang lain ataupun jadi bagian dari jaringannya. Baron dan Byrne (2005) dukungan sosial yaitu wujud rasa tentram, penafsiran, menghargai dan dorongan yang diperoleh dari orang ataupun kelompok tertentu. Santrock (2016) dukungan sosial ialah dukungan dari area yang membagikan peluang kepada orang supaya bisa meningkatkan keahlian yang dimilikinya. Sarafino (2002) menyebutkan aspek-aspek dukungan sosial yaitu dukungan instrumental, informasi, emosional, penghargaan, dan jaringan sosial

Elliott & Gramling (1990) melaporkan bahwa orang yang kurang memperoleh dukungan sosial lebih banyak merasakan tekanan mental serta kecemasan. Dengan dukungan jaringan sosial orang cenderung mempunyai rasa optimisme, harapan serta bersyukur bahwa dirinya masih mempunyai rekan-rekan yang mempunyai perasaan serta atensi yang sama (Putri, 2016). Tidak hanya rasa optimisme, dengan dukungan jaringan sosial, orang cenderung mempunyai perasaan puas dari kesenjangan antara kemauan serta kebutuhan dengan pencapaian serta pemenuhan. Kepuasan (domain satisfaction) ialah bagian dari ukuran kognitif SWB (Diener, 2003).

Tujuan penelitian: mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *subjective well-being* pada Wanita TNI Angkatan Udara Lanud Adisucipto Yogyakarta.



METODE

Menggunakan penelitian kuantitatif dengan variable Y SWB dan variable X dukungan sosial. Populasi dalam penelitian ini adalah Wanita Angkatan Udara Lanud Adisucipto Yogyakarta dengan kriteria:

- Wanita Angkatan Udara Lanud Adisucipto Yogyakarta
- Wanita Angkatan Udara Lanud Adisucipto Yogyakarta yang sudah menikah
- Wanita Angkatan Udara Lanud Adisucipto Yogyakarta yang sudah memiliki anak

Menggunakan teknik *Sampling Purposive*. Menurut Sugiyono (2014), *Sampling Purposive* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pada penelitian ini dari jumlah populasi 76 anggota Wara yang memenuhi kriteria sebagai sampel adalah sebanyak 53 orang.

Alat ukur pada kedua variabel disusun menggunakan skala *Likert* yaitu skala untuk melakukan pengukuran terhadap sikap, persepsi dan pendapat individu atau satu kelompok mengenai fenomena tertentu. Skala SWB memiliki nilai *Cronbach's Alpha* 0,976 dan skala dukungan sosial memiliki nilai *Cronbach's Alpha* 0,890. Kemudian dilakukan uji normalitas dan linieritas dan dianalisa menggunakan analisis korelasi *product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji hipotesis menggunakan Analisa korelasi *product moment* dengan hasil berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis

Variabel Y	Variabel X	Nilai Korelasi (R)	R Square	P	Ket
<i>Subjective Well-Being</i>	Dukungan Sosial	0,550	0,302	0,000	Signifikan

Hasil uji hipotesis terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap SWB dengan nilai $r = 0,555$ nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$) artinya terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan SWB. Sumbangan efektif variabel dukungan sosial terhadap SWB sebesar 30,2%. Adapun dinamika psikologinya dapat dilihat berdasarkan penjelasan pada masing-masing aspek.

Sarafino (2011) berpendapat dukungan sosial ialah hubungan timbal balik antara individu. Pada umumnya dukungan sosial digunkanan merujuk pada penerimaan rasa aman, rasa peduli, bantuan yang diterima individu dari individu lain atau kelompok. Sarafino (2011) membagi dukungan sosial menjadi lima aspek, diantaranya; dukungan emosional, dukungan jaringan sosial, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

Ditinjau dari dukungan emosional, dukungan ini mengaitkan rasa perhatian, rasa empati, dan rasa kepedulian terhadap individu. Dukungan emosional yang meliputi perilaku seperti bersedia mendengarkan keluh kesah dan memberikan afeksi, cenderung bisa membagikan rasa nyaman serta aman, perasaan dimiliki serta dicintai saat kondisi stres yang dirasakan individu (S. K Samputri & Sakti, 2015). Individu yang menerima perhatian ketika memiliki tekanan di lingkungan keluarga serta di lingkungan kerja akan cenderung memiliki afek positif yang merupakan salah satu komponen SWB seperti kebahagiaan, kasih sayang dan memiliki mood yang lebih baik. Suami, anak, rekan kerja, atasan, dan teman dalam lingkup sosialnya yang memberikan *support* kepada individu yang memiliki permasalahan akan cenderung memiliki rasa optimis bahwa permasalahan yang dihadapinya ada jalan keluarnya. Perasaan optimis tersebut merupakan bentuk afek positif dari aspek SWB (Nuzulia & Nursanti, 2012).

Ditinjau dari dukungan instrumental, dukungan instrumental atau dukungan material atau disebut juga dukungan nyata yaitu dukungan yang berbentuk bantuan secara langsung, seperti bantuan finansial atau bantuan dalam menyelesaikan tugas pada saat individu berada pada keadaan stres, sehingga individu akan cenderung merasakan kebahagiaan dan kenyamanan bahwa masih ada individu lain yang memberikan kepedulian terhadap dirinya. Individu cenderung memiliki kepuasan hidup ketika mendapat pertolongan dan dukungan nyata dari orang-orang terdekat seperti suami, anak dan rekan kerjanya (Sulastris & Hartoyo, 2014).

Ditinjau dari dukungan informasi, dukungan informasi bisa berbentuk nasehat dan saran tentang bagaimana cara memecahkan permasalahan. Individu yang menerima nasehat, saran mengenai apa yang sebaiknya dilakukan baik dari keluarga, rekan kerja atau atasan, cenderung mampu mencari jalan keluar untuk



mengatasi masalah yang dihadapinya. Adanya dukungan tersebut membuat individu cenderung memiliki rasa optimis dalam menjalani kehidupannya meskipun disaat memiliki permasalahan (Samputri & Sakti, 2015).

Ditinjau dari dukungan penghargaan, dukungan penghargaan mengaitkan ekspresi yang berbentuk statment sepakat serta evaluasi positif terhadap ide- ide, perasaan serta performa orang lain. Dukungan penghargaan terjalin apabila pendukung memberikan ekspresi positif. Individu yang menerima wujud dukungan penghargaan seperti dorongan untuk maju, persetujuan atas gagasan ataupun perasaan individu serta melaksanakan perbandingan positif antara individu dengan individu lain cenderung rendah afek negatifnya (Samputri & Sakti, 2015). Afek negatif merupakan salah satu sub komponen afeksi dari aspek SWB seperti stress, kesedihan, dan depresi Diener et al (2003). Sehingga, individu yang menerima dukungan penghargaan dari individu lain, cenderung rendah afek negatifnya maka akan cenderung tinggi tingkat SWB individu (Sulastri & Hartoyo, 2014).

Ditinjau dari dukungan jaringan sosial, dukungan ini membagikan perasaan jika individu merupakan anggota dari kelompok tertentu serta mempunyai atensi yang sama. Adanya rasa bersama dengan anggota kelompok merupakan dukungan bagi individu yang bersangkutan. Dengan dukungan ini individu cenderung memiliki rasa optimisme, harapan dan bersyukur bahwa dirinya masih memiliki rekan-rekan yang memiliki perasaan dan minat yang sama (Putri, 2016). Selain rasa optimisme, dengan dukungan jaringan sosial, individu cenderung memiliki perasaan puas dari kesenjangan antara keinginan dan kebutuhan dengan pencapaian dan pemenuhan. Kepuasan (*domain satification*) merupakan bagian dari dimensi kognitif SWB (Diener, 2003).

Berdasarkan penjelasan tersebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap SWB.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terbukti dengan nilai signifikansi menunjukkan 0,550 ($p < 0,01$) artinya ada pengaruh positif dukungan sosial terhadap SWB para anggota Wara Lanud Adisucipto Yogyakarta. Direkomendasikan penelitian ini dapat dijadikan sebagai media informasi terkait penitngnya dukungan sosial yang dapat berpengaruh terhadap SWB. Untuk peneliti selanjutnya sekiranya dapat mengkaji faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arbiyah, N., Nurwianti, F., & Oriza, I. (2008). Hubungan bersyukur dan subjective well-being pada penduduk miskin. *Jurnal Psikologi Sosial*, 14(1), 46–58.
- Baron, & Byrne. (2005). *Psikologi sosial edisi kesepuluh*. Erlangga.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E. D., Scollon, C., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Journal of Psychology*, 39(9), 187–219.
- Eddington, N., & Shuman, R. (2005). *Subjective Well-being (Happiness)*. Continuing Psychology Education, Inc.
- Elliott, T. R., & Gramling, S. E. (1990). Personal assertiveness and the effects of social support among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 37(4), 427–436.
- Nuzulia, S., & Nursanti, H. D. (2012). Hubungan optimisme dengan subjective well-being pada karyawan outsourcing PT Bank Rakyat Indonesia cabang Cilacap. *Jurnal INTUISI*, 4(2), 1–5.
- Putri, D. (2016). Peran dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja awal. *Jurnal Indigenous*, 1(1), 12–22.



- Samputri, S. K., & Sakti, H. (2015). Dukungan sosial dan subjective well being pada tenaga kerja wanita PT. Arni Family Ungaran. *Jurnal Empati*, 4(4), 208–216.
- Samputri, Shinta Kumala, & Sakti, H. (2015). Dukungan Sosial Dan Subjective Well Being Pada Tenaga Kerja Wanita Pt. Arni Family Ungaran. *Empati*, 4(4), 208–216.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence 16th Edition*. McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E.P & Smith, T. . (2011). Health Psychology Biopsychosocial Interaction Seventh edition. In *United State of America: John Wiley & Sons, INC*.
- Sarafino, E. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th ed)*. John Wiley & Sons, Inc.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabet.
- Sulastri, S., & Hartoyo. (2014). Pengaruh dukungan sosial dan strategi nafkah terhadap kesejahteraan subjektif keluarga usia pensiun. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konseling*, 7(2), 83–92.