

## KONTRIBUSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KEPUASAN HIDUP PADA INDIVIDU YANG MENJADI TULANG PUNGGUNG KELUARGA

<sup>1</sup>Tassya Kamila Shandy, <sup>2</sup>Marcia Martha\*

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma,  
Jl. Margonda Raya No. 100, Depok 16424, Jawa Barat

<sup>2</sup>[marcia.siahays@staff.gunadarma.ac.id](mailto:marcia.siahays@staff.gunadarma.ac.id)\*

\*) Penulis Korespondensi

### Abstrak

Beban individu yang menjadi tulang punggung keluarga kadang kala membuat ketidakpuasan dalam hidup karena adanya tuntutan untuk memenuhi kebutuhan finansial keluarga di samping kebutuhan pribadi, kurangnya perhatian dan dukungan dari sekitar. Dukungan sosial dari orang sekitar dapat mempengaruhi kepuasan hidup seseorang dan banyak individu yang menjadi tulang punggung keluarga tidak sadar akan pentingnya dukungan sosial yang dapat mempengaruhi kepuasan hidupnya. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menguji secara empiris mengenai seberapa besar kontribusi dukungan sosial terhadap kepuasan hidup pada individu yang menjadi tulang punggung keluarga. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat ukur the Satisfaction with Life Scale (SWLS) untuk mengukur variabel kepuasan hidup dan alat ukur the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) untuk mengukur variabel dukungan sosial. Responden penelitian ini berjumlah 120 partisipan dengan karakteristik yaitu individu yang sedang aktif bekerja dan menjadi tulang punggung keluarga, berusia minimal 18 tahun, serta belum menikah. Hasil uji hipotesis menggunakan regresi linier sederhana dengan memperoleh  $F$  sebesar 104,419, nilai signifikansi 0,001 dan nilai  $R$  Square sebesar 0,469. Dengan demikian hipotesis penelitian diterima, yang berarti ada kontribusi yang signifikan antara dukungan sosial terhadap kepuasan hidup pada individu yang menjadi tulang punggung keluarga sebesar 46,9%. Hal ini membuktikan bahwa dukungan sosial menjadi variabel yang cukup dominan untuk memprediksi terjadinya kepuasan hidup pada Individu yang menjadi tulang punggung keluarga.

**Kata Kunci:** dukungan sosial, kepuasan hidup, tulang punggung keluarga

### Abstract

The burden of individuals who are the backbone of the family sometimes creates dissatisfaction in life because of the demand to fulfill the family's financial needs in addition to personal needs and a lack of attention and support from those around them. Social support from people around can influence a person's life satisfaction, and many individuals who are the backbone of the family are not aware of the importance of social support, which can influence their life satisfaction. The aim of this research is to test empirically how much social support contributes to life satisfaction in individuals who are the backbone of the family. This research uses quantitative methods with the Satisfaction with Life Scale (SWLS) measuring instrument to measure the life satisfaction variable and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) measuring instrument to measure the social support variable. The respondents for this research were 120 participants with the characteristics of individuals who were the backbone of the family: at least 18 years old, actively working, and unmarried. The results of hypothesis testing using simple linear regression obtained an  $F$  of 104.419, a significance value of 0.001, and an  $R$  square value of 0.469. Thus, the research hypothesis is accepted, which means that there is a significant contribution between social support and life satisfaction for individuals who are the backbone of

*the family, amounting to 46.9%. This proves that social support is a dominant variable in predicting life satisfaction in individuals who are breadwinners.*

**Keywords:** *social support, life satisfaction, a breadwinner*

## **PENDAHULUAN**

Menurut UU Nomor 10 Tahun 1992, keluarga adalah unit masyarakat terkecil yang terdiri dari suami-istri dan anak. Pada keluarga inti, laki-laki berperan sebagai ayah atau kepala keluarga yang bertanggung jawab di sektor publik sedangkan perempuan atau istri yang berperan sebagai ibu cenderung memiliki tanggung jawab utama di sektor domestik (Kusuma, 2018). Sebagian keluarga tidak memiliki peran anggota keluarga yang normal seperti keluarga pada. Ada istilah yang dinamakan pertukaran peran dalam suatu keluarga, dimana fungsi dan tanggung jawab salah satu anggota keluarga dipegang atau dialihkan kepada anggota keluarga lainnya. Dalam beberapa keluarga, peran suami sebagai pencari nafkah diemban oleh istri sehingga peran istri yaitu mengurus rumah menjadi tanggung jawab suami. Ada juga pertukaran peran yang terjadi antara orang tua dan anak. Pertukaran peran ini yaitu ketika tanggung jawab orang tua untuk mencari nafkah dan memenuhi kebutuhan keluarga dialihkan kepada anak sehingga membuat individu harus bekerja menggantikan peran orang tua disaat seharusnya individu masih menjadi tanggungan orang tuanya (Kusuma, 2018).

Keadaan itu dapat terjadi karena beberapa hal, seperti orang tua yang telah pensiun, perceraian orang tua, orang tua menganggur, kematian orang tua. Selain itu,

bagi individu yang telah lulus pendidikan 12 tahun namun tidak melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi juga dapat mengemban peran orang tua dalam memenuhi kebutuhan finansial keluarga. Individu yang sudah bekerja dalam suatu keluarga dapat disebut sebagai tulang punggung keluarga. Berdasarkan fenomena dari hasil pengamatan dan wawancara awal yang dilakukan peneliti, sebagai individu yang menjadi tulang punggung keluarga kadang kala membuatnya merasakan ketidakpuasan dengan hidupnya. Individu yang menjadi tulang punggung keluarga merasa bahwa di usia tersebut seharusnya bisa melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi, memiliki waktu bermain serta bersosialisasi, dan masih mendapat pemenuhan kebutuhan dari orang tuanya. Ada juga yang berpendapat bahwa setidaknya bisa menikmati hasil jerih payahnya sendiri untuk memenuhi keinginan pribadi atau menggapai impian dan cita-citanya, tanpa harus mengutamakan kepentingan bersama.

Fenomena tersebut menjadi sebuah masalah bagi individu yang menjadi tulang punggung keluarga yang belum bisa menerima kondisinya atau bagi yang kurang mendapat perhatian dan dukungan dari sekitarnya, sehingga merasa belum atau tidak puas dengan hidup yang dijalannya sekarang. Kepuasan hidup pada individu yang menjadi tulang punggung keluarga penting diperhatikan

karena masih banyak orang yang kurang memberi perhatian pada keadaan anggota keluarga atau kerabatnya yang menjadi tulang punggung keluarga, sehingga tak sedikit individu yang menjadi tulang punggung keluarga merasa sendirian, tertekan, dan merasa belum atau tidak puas dengan hidup yang dijalannya sekarang akibat tekanan dari keluarga, tidak memiliki teman bercerita, ataupun tidak adanya seseorang yang bisa memberikan semangat atau dijadikan tempat bersandar. Hal tersebut juga didukung oleh Ryff (1989) yang mengatakan bahwa individu yang memiliki kepuasan hidup akan memiliki kesehatan mental yang lebih baik sebagai akibat dari aktualisasi diri yang optimal. Selanjutnya dikatakan bahwa ketika individu memiliki kepuasan hidup yang baik akan memiliki hubungan yang baik dengan sesama, menguasai lingkungannya, memiliki kemandirian, tujuan hidup yang jelas dan perkembangan pribadi yang baik yang terangkum menjadi kesejahteraan psikologis.

Menurut Diener, kepuasan hidup merupakan suatu penilaian umum individu terhadap kehidupannya (Waskito, Loekmono, & Dwikurnaningsih, 2018). Penilaian umum dari kepuasan hidup merupakan sebuah perwujudan dari tanda rasa puas individu tersebut (Diener, Kesebir, & Lucas, 2008). Kepuasan umum yang dimaksud yaitu meliputi kepuasan pada kondisi yang dicita-citakan, kepuasan pada kondisi yang luar biasa, kepuasan pada perasaan bahagia, kepuasan pada hal-hal yang dianggap penting

di dalam kehidupan serta kepuasan untuk tidak merubah suatu hal dalam hidupnya (van Beuningen, 2012). Sedangkan menurut Shin dan Johnson (dalam, Djaling & Purba, 2020) kepuasan hidup diartikan sebagai evaluasi menyeluruh dari kualitas hidup seseorang yang bergantung pada kriteria yang telah ditetapkan sendiri serta tidak hanya mencakup kriteria spesifik, seperti kesehatan, karier, atau keluarga saja. Selain itu, ada lima aspek mengenai pengukuran kepuasan hidup, yaitu keinginan untuk mengubah hidup, perasaan puas terhadap kehidupan masa sekarang, masa lalu, dan masa yang akan datang, serta bagaimana penilaian orang lain terhadap individu yang bersangkutan (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, dalam Bahar & Syaiful, 2016). Bagi individu yang menjadi tulang punggung keluarga akan sulit memenuhi kebutuhan yang dikemukakan Abraham Maslow atau mencapai kepuasan hidup tanpa adanya dukungan dari lingkungan sekitar (Diener, Oishi, Lucas, & Suh, 1999).

Dukungan dari lingkungan sekitar disebut juga dengan dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan sebuah pemberian penghargaan, perhatian, dan bantuan yang diterima oleh seseorang atau kelompok lain untuk dirinya sehingga menciptakan perasaan nyaman (Rif'ati, Abidi, Arumsari, Fajriani & Maghfiroh, 2018). Dukungan tersebut dapat berupa pemberian kata-kata positif, pemberian semangat, afeksi, afirmasi, dipahami oleh seseorang, merasa didengarkan keluh-kesahnya, diberikan

penghargaan, maupun bantuan dalam hal fisik dan psikis. Menurut Sarason, dukungan sosial ini bisa didapatkan dari hubungan sosial yang akrab, seperti orang tua, saudara, guru, teman sebaya, lingkungan masyarakat, atau dari eksistensi seseorang sehingga membuat individu tersebut merasa diperhatikan, dinilai dan dicintai (Rif'ati, dkk., 2018). Menurut Diener dan Seligman, individu yang memiliki kepuasan dalam hubungan sosialnya menunjukkan bahwa individu merasakan kebahagiaan dengan frekuensi yang lebih sering, jarang mengalami kesedihan dan menunjukkan bahwa individu tersebut merasa puas terhadap kehidupannya (Sintiawati, 2017).

Berdasarkan beberapa penelitian tentang pengaruh dukungan sosial terhadap kepuasan hidup, banyak hasil yang menunjukkan bahwa ada keterkaitan di antara keduanya. Dalam penelitian yang dilakukan Khan (2015) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai panduan untuk meningkatkan kepuasan hidup pada remaja dalam menghilangkan tekanan mental, emosional, perilaku maupun fisik. Dengan demikian, peningkatan dukungan sosial berhubungan dengan peningkatan kepuasan hidup subjektif secara keseluruhan. Kemudian, penelitian Zhou dan Lin (2016) terhadap mahasiswa baru di universitas Cina, menemukan bahwa kepuasan hidup lebih kuat untuk individu dengan tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi daripada individu dengan tingkat dukungan sosial yang lebih rendah

karena dukungan sosial dari orang lain penting untuk kebahagiaan. Selain itu, penelitian yang dilakukan Achour dan Nor (2014) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka dapat membantu siswa mencapai kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang memiliki dukungan sosial yang lebih rendah dan dukungan sosial yang positif juga membuat siswa lebih mudah menyesuaikan diri dengan lebih baik serta menjadi lebih sukses dalam hidup.

Berdasarkan penjabaran diatas, peneliti melihat bahwa penting melakukan penelitian lebih dalam mengenai kontribusi dukungan sosial terhadap kepuasan hidup pada individu yang menjadi tulang punggung keluarga. Selain karena dukungan sosial dari orang sekitar dapat mempengaruhi kepuasan hidup individu, banyak individu yang menjadi tulang punggung keluarga tidak sadar akan pentingnya dukungan sosial yang dapat mempengaruhi kepuasan hidupnya dan tak sedikit dari individu merasa sendirian, tertekan, dan tidak puas dengan hidupnya karena kurangnya pengertian dari orang tua, tidak memiliki teman bercerita, ataupun tidak adanya seseorang yang bisa memberikan semangat atau dijadikan tempat bersandar. Maka dari itu, perumusan masalah yang peneliti ajukan yaitu seberapa besar kontribusi dukungan sosial terhadap kepuasan hidup pada individu yang menjadi tulang punggung keluarga?

## METODE PENELITIAN

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu individu yang menjadi tulang punggung keluarga, berusia minimal 18 tahun, sedang aktif bekerja, dan belum menikah. Populasi yaitu wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek atau objek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu sesuai yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Imron, 2019). Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti dalam suatu penelitian. dan teknik yang dapat digunakan juga bervariasi (Amirullah, 2015). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *non-probability sampling*. Salah satu teknik *non-probability sampling* yaitu *snowball sampling*. *Snowball sampling*, yaitu suatu metode untuk mengidentifikasi, memilih dan mengambil sampel dalam suatu jaringan atau rantai hubungan yang menerus atau sampel diperoleh melalui proses bergulir dari satu responden ke responden yang lainnya, sehingga tercapai jumlah sampel yang dibutuhkan (Abdussamad, 2021).

Pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode kuisisioner yang terdiri dari dua buah skala yaitu skala kepuasan hidup dan skala dukungan sosial. Untuk mengukur variabel kepuasan hidup menggunakan *the Satisfaction with Life Scale (SWLS)* yang dikembangkan oleh Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin (1985). Jumlah seluruh pernyataan dalam skala kepuasan hidup ini berjumlah 5

aitem favorable yang berdasarkan lima aspek kepuasan hidup, yaitu 1) keinginan untuk mengubah kehidupan, 2) kepuasan terhadap hidup saat ini, 3) kepuasan hidup di masa lalu, 4) kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, dan 5) penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang. Adapun contoh aitem dari skala ini seperti berikut, “Pada sebagian besar aspek dalam kehidupan saya, hidup saya telah mendekati ideal.”, “Saya merasa puas dengan hidup saya.”, “Bila saya dapat mengulang kembali hidup saya, saya hampir tidak akan mengubah apapun”. Skala ini menggunakan skala jenis *Rating Scale* dalam pengukurannya dengan empat alternatif jawaban, seperti “Sangat Tidak Setuju (STS)”, “Tidak Setuju (TS)”, “Setuju (S)” dan “Sangat Setuju (SS)”. Lalu subjek diminta untuk memilih pernyataan yang sesuai dengan keadaan subjek. Nilai uji reliabilitas skala kepuasan hidup pada penelitian ini yaitu sebesar 0,737.

Variabel dukungan sosial diukur dengan skala *the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* yang dikembangkan oleh Zimet, Dahlem, Zimet dan Farley (1988). Jumlah seluruh pernyataan dalam skala dukungan sosial ini berjumlah 12 aitem favorable yang berdasarkan dari tiga aspek dukungan sosial, yaitu 1) dukungan keluarga (*family support*), 2) dukungan teman-teman (*friends support*), dan 3) dukungan orang lain yang dianggap penting (*significant other support*). Adapun contoh aitem dari skala ini seperti berikut, “Saya mendapat

dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga ketika saya mengalami stres bekerja.”, “Saya dapat mengandalkan teman-teman ketika terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.”, “Ada sosok spesial yang menjadi sumber kenyamanan bagi saya ketika saya lelah dalam menjalani pekerjaan”. Skala ini menggunakan skala jenis *Rating Scale* dalam pengukurannya dengan empat alternatif jawaban, seperti “Sangat Tidak Setuju (STS)”, “Tidak Setuju (TS)”, “Setuju (S)” dan “Sangat Setuju (SS)”. Lalu subjek diminta untuk memilih pernyataan yang sesuai dengan keadaan subjek. Nilai uji reliabilitas skala dukungan sosial pada penelitian ini yaitu sebesar 0,796.

Sebelum penelitian dimulai, peneliti menyiapkan dua skala asli yang akan digunakan yaitu SWLS dan MSPSS untuk diterjemahkan dari bahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia. Skala yang sudah diterjemahkan selanjutnya dilakukan uji validitas jenis validitas isi oleh dosen pembimbing selaku *expert judgement* dan dilakukan uji keterbacaan kepada 5 responden agar dihasilkan skala yang baik dan mudah dipahami para responden nantinya. Setelah mendapat persetujuan dosen pembimbing, penelitian mulai dilaksanakan dengan menyebarkan tautan kuesioner penelitian oleh peneliti melalui media sosial kepada calon subjek yang sesuai dengan kriteria yang dijadikan responden penelitian. Setelah pengumpulan data selesai, peneliti melakukan

25 for Windows. Adapun beberapa uji yang dilakukan yaitu uji daya diskriminasi aitem dengan melihat hasil dari *Correlated Item Total Correlation* dan uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* untuk mengukur koefisien reliabilitas. Selanjutnya uji asumsi yang dilakukan yaitu ada uji normalitas menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas menggunakan *compare means*. Sedangkan uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana.

Hasil penelitian yang dilakukan terdiri dari hasil uji validitas, hasil uji daya diskriminasi aitem, hasil uji reliabilitas, hasil uji asumsi dan hipotesis, serta kategorisasi pada data demografi. Pada uji validitas, aitem pada skala kepuasan hidup tidak mengalami perubahan. Namun sebanyak 8 aitem pada skala dukungan sosial, yaitu aitem nomor 2,3,4,5,6,8,9,10 diubah menyesuaikan keadaan subjek berdasarkan saran *expert judgement*. Setelahnya dilakukan uji keterbacaan, menghasilkan 3 responden memahami seluruh aitem pada skala kepuasan hidup dan dukungan sosial, 1 responden tidak memahami konteks “hal-hal penting” pada aitem nomor 4 di skala kepuasan hidup, dan 1 responden menyatakan aitem nomor 1 dan 5 pada skala kepuasan hidup tidak relevan. Setelah ditelaah kembali oleh *expert judgement*, akhirnya tidak perlu ada aitem yang diubah lagi karena dari 5 responden, mayoritas memahami setiap aitem dari kedua skala.

Pada pengujian daya diskriminasi aitem dilihat dari hasil *Correlated Item Total Correlation*, dan dari kedua skala tidak ada aitem yang gugur. Seluruh aitem skala kepuasan hidup memiliki skor di atas 0,30 dengan rentang nilai berkisar antara 0,401 hingga 0,612. Begitu pula dengan skor seluruh aitem skala dukungan sosial juga di atas 0,30 dengan rentang nilai berkisar antara 0,364 hingga 0,530. Menurut Azwar (2012), daya diskriminasi setiap aitem dapat dikatakan baik jika koefisien minimal  $\geq 0,30$  dan dianggap memiliki daya beda rendah jika koefisien minimal aitem  $\leq 0,30$ . Maka kedua skala dinyatakan memenuhi kriteria penelitian.

Pada uji reliabilitas, dianggap memuaskan jika *Alpha Cronbach* memiliki nilai 0,70 atau  $\geq 0,70$ . Reliabilitas berfungsi untuk mengukur sejauh mana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2012). Skala kepuasan hidup menunjukkan nilai koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,737 dan pada skala dukungan sosial menunjukkan nilai koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,796. Sehingga kedua skala pada penelitian ini dianggap reliabel karena memiliki nilai lebih dari 0,70.

Pada uji asumsi, penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis telah terdistribusi secara normal atau tidak, dengan melihat nilai signifikansi harus lebih dari 0,05 pada kolom Kolmogorov-Smirnov. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh

bahwa data kepuasan hidup terdistribusi tidak normal dengan nilai signifikansi sebesar 0,010 dan data dukungan sosial juga terdistribusi tidak normal dengan nilai signifikansi sebesar 0,031. Pada uji linearitas, suatu data dikatakan linear jika memiliki nilai signifikansi  $\leq 0,01$ . Uji linearitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah kontribusi antara dua variabel yang diajukan bersifat linear. Dari hasil uji linearitas pada skala kepuasan hidup terhadap dukungan sosial, diperoleh hasil nilai F sebesar 104,419 dengan nilai signifikansi *linearity* sebesar 0,001 ( $p \leq 0,01$ ) dan nilai *deviation from linearity* sebesar 0,486. Dengan demikian, hasil uji linearitas pada penelitian ini menunjukkan data ini bersifat linear dengan nilai signifikansi 0,001.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana, pada tabel 1 diperoleh hasil nilai F sebesar 104,419 dengan nilai signifikansi 0,001 ( $p < 0,01$ ) yang berarti hipotesis awal yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ha diterima, maka terdapat kontribusi yang sangat signifikan antara dukungan sosial terhadap kepuasan hidup pada individu yang menjadi tulang punggung keluarga. Pada tabel 2 menunjukkan Nilai R yang berarti keeratan hubungan antara dukungan sosial terhadap kepuasan hidup bersifat kuat dengan nilai keeratan sebesar 0,685. Lalu pada R Square menunjukkan nilai sebesar (0,469), yang berarti besar pengaruh antara dukungan sosial

terhadap kepuasan hidup sebesar 46,9% dan sisanya sebesar 53,1% merupakan variabel lain di luar penelitian. Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup, yaitu seperti resiliensi, adaptabilitas, *self-esteem*, *social role*, dan lain sebagainya.

Hipotesis penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian yang ditunjukkan pada tabel 3 bahwa tingkat kepuasan hidup pada responden berada pada kategori tinggi, yaitu 15,8% dari total 120 responden. Hal itu juga dikarenakan para responden memiliki tingkat dukungan sosial yang berada pada kategori sedang menuju tinggi, yaitu 33,99% (hasil terlihat pada tabel 3).

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Young, yang mana semakin meningkatnya dukungan sosial, maka kepuasan hidup seseorang akan semakin meningkat pula secara keseluruhan. Begitu pun sebaliknya, Newsom dan Schultz juga mengatakan jika tingkat dukungan sosial menurun, maka kepuasan hidup juga menurun (Onyisi & Okongwu, 2013). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa dukungan sosial selain dapat mengurangi tingkat stres dan depresi, ternyata juga dapat meningkatkan harga diri, kehidupan normal serta kesejahteraan dan kualitas hidup seseorang (Santoso, 2011).

**Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis**

	<b>Model</b>	<b>Sum of Square</b>	<b>df</b>	<b>Mean Square</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
1	Regression	391,161	1	391,161	104,419	0,001
	Residual	442,039	118	3,746		
	Total	833,200	119			

**Tabel 2. Hasil Koefisien Korelasi dan Koefisien Determinan**

<b>Model</b>	<b>R</b>	<b>R Square</b>	<b>Adjusted R Square</b>	<b>Std. Error of The Estimate</b>
1	0,685	0,469	0,465	1,935

**Tabel 3. Mean Empirik dan Standar Deviasi Empirik**

<b>Variabel</b>	<b>Mean Empirik</b>	<b>Kategorisasi</b>
Kepuasan Hidup	15,80	Tinggi
Dukungan Sosial	33,99	Sedang

Kontribusi dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berasal dari aspek-aspek dukungan sosial. Menurut Zimet dan kawan-kawan (1988), dukungan sosial berasal dari keluarga, teman, dan orang yang dianggap penting. Bentuk dukungan tersebut dapat berupa dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan (Sarafino, 1998). Seseorang akan merasa aman dan nyaman serta terhindar dari masalah psikologis seperti stres, jika memperoleh dukungan yang asalnya dari orang-orang terdekat seperti orang tua maupun teman-teman. Pernyataan tersebut sesuai dari penelitian Saric, Zganec, dan Sakic (2009), yang menyatakan bahwa dukungan orang tua dan teman dekat merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup seseorang. Menurut Diener dan Ryan (2015), hubungan sosial menjadi salah satu dari empat faktor yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup seseorang. Hubungan sosial seperti jumlah teman-teman dan eksistensi anggota keluarga yang dimiliki juga dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Selain itu, kecenderungan seseorang memiliki sebuah hubungan yang dekat dan memperoleh dukungan dari hubungan sosial tersebut juga bisa mempengaruhi kepuasan hidupnya.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh temuan sebelumnya yang menjelaskan bahwa dukungan sosial yang datang dari berbagai pihak akan mendorong hadirnya kepuasan hidup individu (Chen, Zhang, Pan, Hu, Liu, & Luo, 2017; Kong, Ding, & Zhao, 2015;

Mahanta & Anggarwal, 2013; Siedlecki, Salthouse, Oishi, 2014). Menurut Diener, kepuasan hidup merupakan suatu penilaian umum individu terhadap kehidupannya (Waskito, Loekmono, & Dwikurnaningsih, 2018). Penilaian umum dari kepuasan hidup merupakan sebuah perwujudan dari tanda rasa puas individu tersebut (Diener, Kesebir, & Lucas, 2008). Diener dan Seligman menyatakan bahwa individu yang memiliki kepuasan dalam hubungan sosialnya akan lebih sering menunjukkan kebahagiaan dan jarang mengalami kesedihan, sehingga terlihat bahwa individu merasa puas dengan hidup yang dijalannya sekarang (Sintiawati, 2017). Sejalan dengan itu, Khan (2015) menunjukkan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai panduan untuk meningkatkan kepuasan hidup pada remaja dalam menghilangkan tekanan mental, emosional, perilaku maupun fisik. Penelitian Zhou dan Lin (2016) terhadap mahasiswa baru di universitas Cina, juga menemukan bahwa kepuasan hidup lebih kuat untuk individu dengan tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi daripada individu dengan tingkat dukungan sosial yang lebih rendah karena dukungan sosial dari orang lain penting untuk kebahagiaan.

Maka dapat disimpulkan bahwa individu yang mendapat dukungan sosial baik dari keluarga, teman, dan orang yang dianggapnya penting, akan lebih berpotensi memiliki kepuasan hidup karena hubungan yang dekat dengan sosial bisa mempengaruhi kepuasan hidup seseorang. Dalam penelitian

ini adapun bentuk dari dukungan sosial yaitu berupa dukungan seperti adanya kehadiran keluarga, teman, dan orang yang dianggap penting oleh subjek yang dapat diandalkan, siap membantu dengan sungguh-sungguh, menjadi sumber kenyamanan bagi subjek, dan bisa menjadi tempat untuk subjek berdiskusi keputusan penting dalam hidup maupun bercerita tentang permasalahan yang dihadapi. Sehingga, dapat dikatakan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kontribusi antara dukungan sosial terhadap kepuasan hidup pada individu yang menjadi tulang punggung keluarga.

Tabel 4 adalah hasil perhitungan mean empirik berdasarkan usia. Variabel kepuasan hidup yang diukur dengan skala SWLS, menunjukkan bahwa kepuasan hidup pada responden dengan usia 18-21 tahun dan 22-25 tahun berada pada kategori tinggi sedangkan pada responden berusia 26-29 tahun berada

pada kategori sedang. Lalu pada kategori mean empirik variabel dukungan sosial yang diukur dengan skala MSPSS, menunjukkan responden berusia 18-21 tahun, 22-25 tahun, dan 26-29 tahun berada pada kategori sedang menuju tinggi.

Tabel 5 merupakan hasil mean empirik berdasarkan jenis kelamin. Perhitungan menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan dan laki-laki memiliki nilai empirik yang tidak jauh berbeda. Kepuasan hidup pada responden perempuan dan laki-laki berada pada kategori tinggi, sehingga tidak ada perbedaan tingkat kepuasan hidup diantara kedua nya, Lalu pada variabel dukungan sosial, dimana perhitungan juga menunjukkan nilai empirik yang tidak jauh berbeda antara responden perempuan dan laki-laki karena keduanya berada pada kategori sedang.

**Tabel 4. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia**

Usia	$\Sigma$	%	Kepuasan Hidup		Dukungan Sosial	
			ME	Ket	ME	Ket
18-21	50	41,7%	15,40	Tinggi	33,92	Sedang
22-25	60	50%	16,40	Tinggi	34,40	Sedang
26-29	10	8,3%	14,20	Sedang	31,90	Sedang
Total	120	100%				

**Tabel 5. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	$\Sigma$	%	Kepuasan Hidup		Dukungan Sosial	
			ME	Ket	ME	Ket
Perempuan	87	72,5%	15,69	Tinggi	33,78	Sedang
Laki-laki	33	27,5%	16,09	Tinggi	34,55	Sedang
Total	120	100%				

**Tabel 6. Deskripsi Responden Berdasarkan Pekerjaan**

Pekerjaan	$\Sigma$	%	Kepuasan Hidup		Dukungan Sosial	
			ME	Ket	ME	Ket
Tenaga Pendidik	8	6,7%	16,88	Tinggi	34,38	Sedang
Karyawan Swasta	94	78,3%	15,78	Tinggi	33,69	Sedang
<i>Freelancer</i>	18	15%	15,44	Tinggi	35,39	Sedang
Total	120	100%				

Terakhir pada tabel 6 yaitu hasil perhitungan mean empirik berdasarkan pekerjaan. Variabel kepuasan hidup pada responden yang bekerja sebagai tenaga pendidik, karyawan swasta, dan freelancer berada pada kategori tinggi. Lalu pada kategori mean empirik variabel dukungan sosial, responden yang bekerja sebagai tenaga pendidik, karyawan swasta, dan freelancer berada pada kategori sedang.

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang ditujukan dalam penelitian ini diterima. Dengan ini berarti ada kontribusi yang signifikan antara kepuasan hidup pada individu yang menjadi tulang punggung keluarga, dengan variabel dukungan sosial memiliki pengaruh yang cukup besar (46,9%) terhadap variabel kepuasan hidup. Berdasarkan hasil pengkategorian variabel penelitian, diketahui bahwa dukungan sosial pada individu yang menjadi tulang punggung keluarga berada pada kategori sedang menuju tinggi sedangkan kepuasan hidup yang dimiliki individu yang menjadi tulang

punggung keluarga berada pada kategori tinggi.

Penelitian ini dilakukan kepada responden dengan kriteria yaitu individu yang menjadi tulang punggung keluarga, berusia minimal 18 tahun, sedang aktif bekerja, dan belum menikah. Selain itu, peneliti hanya menggunakan variabel dukungan sosial sebagai variabel bebas yang dapat mempengaruhi variabel kepuasan hidup sebagai variabel terikat. Untuk itu, bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini dapat melakukan penelitian dengan menggunakan faktor lain yang berkontribusi terhadap kepuasan hidup, karena sebanyak 53,1% berasal dari faktor selain dukungan sosial, seperti resiliensi, adaptabilitas, *self-esteem*, *social role*, dan lain sebagainya. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan melakukan penelitian terhadap subjek yang berbeda, agar dapat menghasilkan hasil penelitian yang lebih beragam dan terkini.

#### DAFTAR PUSTAKA

Abdussamad, Z. (2021). *Metode penelitian kualitatif*. Syakir Media Press.

- Achour, M., & Nor, M. R. M. (2014). The effects of social support and resilience on life satisfaction of secondary school students. *Journal of Academic and Applied Studies*, Vol. 4(1), 12-20.
- Amirullah. (2015). *Populasi dan sampel (Pemahaman jenis dan teknik)*. Bayumedia Publishing.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Bahar, R. N. A., & Syaiful, I. A. (2016). Peran spiritualitas dan kepuasan hidup terhadap kualitas hidup pada wirausahawan muda. *Humanitas*, 13(2), 122-134. DOI: 10.26555/humanitas.v13i2.6068
- Chen, W., Zhang, D., Pan, Y., Hu, T., Liu, G., & Luo, S. (2017). Perceived social support and self-esteem as mediators of the relationship between parental attachment and life satisfaction among Chinese adolescents. *Personality and Individual Differences*, 108, 98-102. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.009>
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assesment*. 49(1), 71–75. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901\_13
- Diener, E., Kesebir, P., & Lucas, R. (2008). Benefits of accounts of well-being for societies and for psychological science. *Applied Psychology: An International Review*, 57(Suppl 1), 37–53. DOI: 10.1111/j.1464-0597.2008.00353.x
- Diener, E., & Ryan, K. (2015). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. DOI: 10.1177/008124630903900402
- Djaling, K. W., & Purba, D. E. (2020). Efek mediasi makna hidup pada hubungan antara grit dan kepuasan hidup pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(2), 135-149. DOI: 10.24854/jpu91
- Imron, Imron. (2019). Analisa pengaruh kualitas produk terhadap kepuasan konsumen menggunakan metode kuantitatif pada CV. Meubele Berkah Tangerang. *Indonesian Journal on Software Engineering (IJSE)*. 5. 19-28. DOI: 10.31294/ijse.v5i1.5861
- Khan, Mohd. (2015). Impact of social support on life satisfaction among adolescents. *International Journal of Indian Psychology*. 2. DOI: 10.25215/0202.034.
- Kusuma, A. (2018). Potret gender harmoni pada keluarga urban. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(1). DOI: 10.33005/jkom.v1i1.9
- Kong, F., Ding, K. & Zhao, J. (2015). The Relationships Among Gratitude, Self-esteem, Social Support and Life Satisfaction Among Undergraduate Students. *J Happiness Stud* 16, 477–489. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9519-2>

- Mahanta, D., & Aggarwal, M. (2013). Effect of perceived social support on life satisfaction of university students. *European Academic Research*, 1(6), 1083-1094.
- Oishi, S., Diener, E. F., Lucas, R. E., & Suh, E. M. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(8), 980–990. DOI: 10.1177/01461672992511006
- Onyisi, I. E., Okongwu, O., & Ugwu, F. (2013). Personality and social support as predictors of life satisfaction of nigerian prosons officers. *The Social Sciences*, 8(1), 5-12. DOI: 10.3923/sscience.2013.5.12
- Rif'ati, M. I., Abidi, A., Arumsari, A., Fajrianiiii, N., & Maghfiroh, V. S. (2018). *Konsep dukungan sosial*. Filsafat Ilmu. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness Is Everything or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well Being. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 57 No. 6 :1069-1081
- Santoso, M. D. Y. (2021). Dukungan sosial dalam situasi pandemi covid 19. *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian dan Pengembangan*, 5(1), 11-26. DOI: 10.32630/sukowati.v5i1.184
- Sarafino, E. P. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (Third edition)*. John Wiley and Sons, Inc.
- Saric, Z. R., Zganec, A. B., & Sakic, M. (2009). Life satisfaction in adolescents: The effect of perceived family economics status, self-esteem, and quality of family and peer relationships. *Journal for General Social Issues*. 18. 547-564/547-564.
- Siedlecki, K.L., Salthouse, T.A., Oishi, S., Jeswani, S. (2014). The Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Across Age. *Soc Indic Res* 117, 561–576. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0361-4>
- Sintiawati, A. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dan kepuasan hidup pada remaja yang tinggal di panti asuhan di Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan antara mindfulness dengan kepuasan hidup mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. DOI: 10.17977/um001v3i32018p099
- van Beuningen, J. (2012). *The satisfaction with life scale examining construct validity*. Statistics Netherlands.
- Zhou, M., & Lin, W. (2016). Adaptability and life satisfaction: The moderating role

of social support. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 1134. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.01134

Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G. & Farley, G.K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. DOI: 10.1207/s15327752jpa5201\_2