

Dukungan Sosial dan *Subjective Well-Being* pada Purnawirawan TNI

Indriashanty Astriewardhany^{1*}

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan
email: indriaastried@gmail.com

Alfi Purnamasari²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan
email: alfi.purnamasari@psy.uad.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Dikirim:
24-03-2021

Diperbaiki:
17-06-2021

Diterima
28-06-2021

Diterbitkan:
30-06-2021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being*. Subjek penelitian ini adalah 71 orang pensiunan TNI Angkatan Udara yang tergabung dalam Perhimpunan Purnawirawan Angkatan Udara (PPAU) Ranting Kota Yogyakarta. Teknik sampling menggunakan *incidental sampling*. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode pengumpulan data berupa Skala *Subjective Well-being* dan Skala Dukungan Sosial. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis *Product Moment* dengan bantuan program komputer *SPSS 16.0 for Windows*. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,794 dan taraf signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,01$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being*. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh purnawirawan maka akan semakin tinggi pula *subjective well-being* dan sebaliknya apabila semakin rendah dukungan sosial yang diterima oleh purnawirawan semakin rendah pula *subjective well-being*-nya. Sumbangan efektif yang diberikan dukungan sosial pada *subjective well-being* sebesar 63,04% dan sisanya sebesar 36,96% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci: Dukungan sosial, Lansia, *Subjective well-being*

ABSTRACT

Social Support and Subjective Well-Being on Retired TNI Officers

This study examined the relationship between social support and the subjective well-being among retired of the Indonesian Air Force. Participants of this study were 71 retirees who are members of the Indonesian Air Force Retired Union (PPAU: Perhimpunan Purnawirawan Angkatan Udara), selected using incidental sampling. Data collected using the Subjective Well-Being scale and Social Support Scale and analyzed using Product Moment. The result showed that there was a positive relationship between social support and subjective well-being. It can be concluded that higher social support is followed by higher subjective well-being and vice versa. The social support gave 63.04% effective contribution to the subjective well-being while the rest 36.96% is determined by other

factors.

Keywords: *social support, elderly, subjective well-being*

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

***Indriashanty Astriewardhany**

E-mail: indriaastried@gmail.com

HP/WA: +62 813-2821-6942

PENDAHULUAN

Undang-undang No 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia bab 1 pasal 1 ayat 2 menyatakan bahwa “Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas”. Data proyeksi penduduk memperkirakan jumlah penduduk lansia di Indonesia tahun 2020 akan berjumlah 27,08 juta sehingga Indonesia termasuk negara dengan struktur penduduk menuju tua karena mempunyai populasi lansia di atas tujuh persen (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Besarnya jumlah penduduk lansia akan membawa dampak positif apabila lansia berada dalam keadaan sehat baik secara fisik dan psikis, aktif, dan produktif namun dampak negatif muncul jika lansia memiliki masalah penurunan kesehatan, peningkatan disabilitas serta tidak adanya dukungan sosial dan lingkungan yang tidak ramah terhadap penduduk lansia.

Kaum lansia akan mengalami penurunan kualitas dalam aspek fisik, psikologis, dan kognitif (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, 2013). Lanjut usia yang telah memasuki masa-masa pensiun akan mengalami perubahan-perubahan baik secara fisik, psikologis, kognitif, maupun dalam lingkungan sosialnya. Jokela, dkk (Santrock, 2012), mengatakan lanjut usia yang menunjukkan penyesuaian yang paling baik terhadap masa pensiun memiliki kondisi fisik yang sehat, keuangan yang memadai, aktif, lebih terdidik, memiliki jaringan sosial yang luas dengan kawan-kawan dan keluarga, serta merasa puas dengan kehidupannya sebelum pensiun.

Salah satu kelompok individu yang tergolong dalam lanjut usia adalah purnawirawan. Purnawirawan merupakan sebutan bagi anggota Tentara Nasional Indonesia (TNI) yang sudah menyelesaikan masa tugasnya di bidang kemiliteran sampai rentang usia yang telah ditentukan. Menurut Peraturan Pemerintah No. 36 Tahun 1968 bab 1 pasal 1 (b) Purnawirawan ialah militer sukarela yang telah diberhentikan dengan hormat

dari dinas militer dengan hak pensiun atau hak tunjangan bersifat pensiun. Dijelaskan lebih lanjut dalam Undang-undang Nomor 34 tahun 2004 tentang Tentara Nasional Indonesia Pasal 53 berbunyi “Prajurit melaksanakan dinas keprajuritan sampai usia paling tinggi 58 (lima puluh delapan) tahun bagi perwira, dan 53 (lima puluh tiga) tahun bagi bintara dan tamtama”.

Pada setiap masa perkembangan, individu memiliki tugas perkembangannya sendiri tidak terkecuali di masa lansia. Menurut Hurlock (2004), tugas perkembangan yang harus dicapai oleh lanjut usia adalah menyesuaikan diri pada masa lanjut usia dengan berkurangnya pendapatan keluarga, beradaptasi dengan kematian pasangan hidup, mampu mengelola kehidupan fisik dengan baik, serta mampu menyesuaikan diri dengan peran sosial yang baru. Lebih lanjut Havighurst (Hurlock, 2004) mengatakan bahwa apabila lanjut usia tidak mampu menyelesaikan tugas perkembangan dengan baik, maka akan menimbulkan perasaan tidak puas, putus asa, dan tidak mencapai kebahagiaan. Purnawirawan termasuk dalam masa lanjut usia dan mengalami banyak perubahan sehingga harus berusaha untuk menyesuaikan diri supaya tetap dapat melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik serta mencapai kebahagiaan.

Subjective well-being berkaitan dengan rasa puas yang dimiliki oleh seseorang terhadap kondisi kehidupannya sehingga mampu merasakan emosi positif yang lebih sering jika dibandingkan dengan emosi negatif (Tarigan, 2018). Menurut Diener, Lucas, dan Oishi (2002), *subjective well-being* merupakan hasil evaluasi seseorang terhadap kehidupannya yang bersifat kognitif dan afektif. Evaluasi kognitif berkaitan dengan cara seseorang merasakan kepuasan dalam hidupnya sedangkan evaluasi afektif berkaitan dengan emosi positif dan negatif yang dirasakan.

Subjective well-being pada lanjut usia merupakan aspek penting agar perkembangan hidup menjadi lebih bermakna. Baltes dan Staudinger (Kaloeti & Sri, 2017), mengatakan bahwa lanjut usia yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi adalah lanjut usia yang mampu beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang dialami, memiliki emosi yang positif serta tidak merasa kesepian. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kaloeti & Sri (2017), menunjukkan bahwa lanjut usia secara keseluruhan merasa puas dengan kondisi kehidupannya, namun lanjut usia tersebut tetap memohon pada Tuhan agar bisa diberikan umur panjang dan kesehatan agar dapat melihat keluarganya berhasil. Lebih lanjut Kaloeti & Sri (2017), menyatakan bahwa keberhasilan lanjut usia saat melihat

keluarga terutama anak dan cucu yang mampu mencapai kesuksesan akan membawa kepuasan hidup menyeluruh bagi lanjut usia tersebut.

Sari, dkk (2018) menyatakan bahwa kesejahteraan dan kepuasan hidup dapat diperoleh lansia ketika lansia tersebut mampu menghadapi berbagai perubahan yang menimbulkan stress seperti perubahan fisik, mudah terserang penyakit, kehilangan pasangan, dan jauh dari anggota keluarga. Menurut penelitian Wari (Ramdani dan Safitri, 2017), lanjut usia yang mengalami penurunan fisik dan psikis cenderung menyebabkan stabilitas emosi menjadi rendah, mudah merasa diremehkan, kecewa, tidak bahagia, merasa kehilangan, dan tidak berguna. Menurut Frankl (Bastaman, 2007), realitas yang dialami oleh lansia tersebut merupakan bentuk rendahnya *subjective well-being* yang apabila terus-menerus terjadi akan dapat menimbulkan permasalahan yang lebih rumit, seperti melahirkan karakter otoriter, konformis, dan neurosis noogenik/ spiritual. Lajut usia yang menunjukkan penurunan stabilitas emosi merupakan salah satu akibat dari penurunan kondisi fisik dan psikis yang dialami sehingga hanya memiliki pandangan negatif terhadap dirinya, yang apabila dibiarkan akan dapat menimbulkan permasalahan-permasalahan lain yang lebih kompleks.

Menurut Tarigan (2018), salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* adalah hubungan positif dengan orang lain, karena hubungan positif tersebut mampu mengembangkan dukungan sosial dan kedekatan emosional. Hubungan yang positif dengan orang lain bisa terwujud dalam bentuk dukungan sosial. Pinquart & Sorenson (Desiningrum, 2016), mengatakan bahwa salah satu hal yang mempengaruhi *subjective well-being* seorang adalah bagaimana seseorang memaknai situasi di dalam jaringan sosialnya yang berkaitan dengan aktivitas individu dalam kegiatan organisasi, kualitas dan kuantitas aktivitas yang dilakukan, dan dengan siapa hal tersebut dilakukan, yang pada akhirnya dapat memenuhi kebutuhan psikologis seseorang. Hal tersebut juga didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tolewo, Yari & Adi (2019) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan *subjective well-being* lansia. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramdani dan Safitri (2017) juga menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif lansia yang tinggal di panti jompo. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mantovani, Lucca, & Neri (2016) selain dukungan, para lansia tertarik untuk menjaga dan mencapai keharmonisan keluarga dan hubungan sosial.

Dukungan sosial merupakan tindakan menolong yang menyangkut emosi,

pemberian informasi, bantuan instrumen, serta penilaian positif (House dalam Bukhori, 2012). Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial adalah perasaan nyaman, kepedulian terhadap orang lain, penghargaan, atau kesediaan dalam menolong orang lain. Lebih lanjut Sarafino (2011), menjelaskan bahwa seseorang yang menerima dukungan dari orang lain akan berkeyakinan bahwa dirinya dicintai, memiliki nilai, dan merasa menjadi bagian dari kelompok yang akan mendapatkan pertolongan pada saat membutuhkan bantuan. Lebih lanjut Mantovani, Lucca, & Neri (2016) merasa dicintai oleh keluarga dan teman-teman berkorelasi dengan persepsi diri yang positif, kebahagiaan, dan penuaan.

Sarafino (2011) menjelaskan bahwa adanya lima aspek dukungan sosial, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan jaringan sosial. Dukungan sosial yang diberikan oleh orang-orang yang berada di sekitar menjadi sangat penting agar lanjut usia mampu memperoleh kebahagiaan dalam hidupnya dan merasakan kenyamanan serta dapat merasa bahwa dirinya berguna dan berharga.

Dukungan sosial mampu memberi efek secara langsung dengan cara mendorong perilaku hidup sehat, menambah rasa aman, serta mengurangi kecemasan, ketidakberdayaan dan keterasingan (Kaplan dkk, 1994). Hasil penelitian oleh Tran, dkk (2016) mengatakan bahwa partisipasi secara aktif dalam aktifitas sosial dapat membangun jaringan sosial yang baik dan berintegrasi dalam masyarakat. Dampak dukungan sosial terhadap kesehatan dan kesejahteraan berfungsi bersamaan, secara lebih spesifik keberadaan dukungan sosial yang adikuat terbukti berhubungan dengan menurunnya mortalitas, lebih cepat sembuh dari permasalahan serta meningkatnya fungsi kognitif, fisik dan kesehatan emosi. Pengaruh positif dari dukungan sosial terletak pada penyesuaian terhadap kejadian dalam kehidupan yang penuh dengan stres (Setiadi, 2008).

Menurut Berk (2012), selama konteks sosial dan budaya memberikan orang lanjut usia dukungan, penghargaan dan arah hidup maka masa usia lanjut dapat menjadi masa keberlanjutan potensi bagi lanjut usia tersebut. Papalia, Old dan Feldman (2008) menyatakan bahwa pada saat ini masih ada lanjut usia yang tetap terlihat bugar, sehat dan aktif dan meskipun efek dari penuaan utama tidak dapat dikontrol oleh akan tetapi individu seringkali dapat menghindari efek sekunder dari penuaan.

Orang lanjut usia khususnya purnawirawan harapannya dapat mencapai penuaan yang optimal sehingga mampu mencapai tujuan hidup, merasa puas dengan kehidupan,

mampu membentuk kehidupan yang sesuai dengan keinginan serta dapat mengoptimalkan perkembangan mereka. Proses pencapaian penuaan yang optimal membutuhkan *subjective well-being* yang tinggi sehingga lanjut usia secara keseluruhan akan merasa puas dengan kondisi kehidupannya, mampu melakukan adaptasi pada perubahan-perubahan yang dialami, lebih banyak merasakan emosi yang positif serta tidak merasa kesepian. Oleh karena itu perlu sekali dilakukan penelitian yang menguji secara empiris hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada lanjut usia purnawirawan TNI.

METODE

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan skala sebagai alat pengumpulan data. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui *google form* dikarenakan adanya pandemic *covid-19* sehingga tidak memungkinkan untuk bertemu dengan subjek penelitian secara langsung mengingat lanjut usia termasuk dalam kelompok yang rawan terinfeksi *covid-19*.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah purnawirawan TNI yang tergabung dalam Perhimpunan Purnawirawan Angkatan Udara (PPAU) yang berada di Yogyakarta. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Partisipan dalam penelitian ini berusia antara 60 - 75 tahun, berjenis kelamin laki-laki, dan memiliki status purnawirawan militer dan PNS. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 71 orang.

Instrumen

Penelitian ini menggunakan dua instrumen, yaitu Skala *Subjective Well-being* dan Skala Dukungan Sosial. Skala *Subjective Well-being* yang digunakan disusun oleh peneliti berdasarkan komponen *subjective well-being* yang dikemukakan oleh Diener, Lucas, dan Oishi (2002) yang meliputi komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif meliputi evaluasi kepuasan hidup global dan evaluasi kepuasan hidup domain tertentu, sedangkan komponen afektif terdiri dari afek positif dan afek negatif. Skala Dukungan Sosial yang digunakan disusun oleh peneliti berdasarkan pada bentuk-bentuk dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino (2011) yang meliputi dukungan emosional,

dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan jaringan sosial atau persahabatan.

Analisis data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis *product moment*. Sebelum dilakukan analisis *product moment* terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Uji coba alat ukur

Sebelum digunakan dalam penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji coba alat ukur terhadap Skala *Subjective Well-being* dan Skala Dukungan Sosial kepada 55 orang lanjut usia yang memiliki karakteristik yang sama dengan subjek penelitian, yaitu purnawirawan TNI yang tergabung dalam Perhimpunan Purnawirawan Angkatan Udara (PPAU) yang berada di Yogyakarta. Pengumpulan data menggunakan Skala Dukungan Sosial dan Skala *Subjective Well-being*. Skala *Subjective Well-being* disusun oleh peneliti berdasarkan komponen *subjective well-being* yang dikemukakan oleh Diener, Lucas, dan Oishi (2002) yang meliputi komponen kognitif (evaluasi kepuasan hidup global dan evaluasi kepuasan hidup domain tertentu) dan komponen afektif (afek positif dan afek negatif). Skala dukungan sosial disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino (2011) yang meliputi dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif, dukungan jaringan sosial atau persahabatan.

Skala yang dipakai menggunakan model *summated rating scale* dengan empat alternatif jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Kriteria pemberian skor untuk butir-butir favorabel pada jawaban Sangat Sesuai (SS) mendapat skor 4, jawaban Sesuai (S) mendapat skor 3, jawaban Tidak Sesuai (TS) mendapat skor 2 dan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) mendapat skor 1. Kriteria pemberian skor untuk butir-butir unfavorabel yakni jika jawaban Sangat Sesuai (SS) mendapat skor 1, jawaban Sesuai (S) mendapat skor 2, jawaban Tidak Sesuai (TS)

mendapat skor 3, dan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) mendapat skor 4. Hasil analisis butir dari kedua skala tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Butir Skala *Subjective Well-being* dan Skala Dukungan Sosial.

Skala	Jumlah Butir	Indeks Daya Beda Butir Terendah	Indeks Daya Beda Butir Tertinggi	Alpha (α)
<i>Subjective well-being</i>	16	.247	.620	.818
Dukungan sosial	24	.297	.705	.893

Prosedur penelitian

Pengambilan data penelitian dilakukan terhadap purnawirawan TNI yang tergabung dalam Perhimpunan Purnawirawan Angkatan Udara (PPAU) yang berada di Yogyakarta yang dipilih dengan menggunakan *purposive sampling*. Peneliti melakukan pengambilan data dengan cara menyebarkan skala yang telah diuji coba sebelumnya melalui *google form* kepada purnawirawan TNI yang tergabung dalam Perhimpunan Purnawirawan Angkatan Udara (PPAU) yang berada di Yogyakarta. Jumlah keseluruhan sampel penelitian adalah 71 orang. Setelah data yang didapat terkumpul, peneliti melakukan skoring dan analisis data menggunakan bantuan program komputer *SPSS 16.0 for Windows*.

Deskripsi data penelitian

Kategorisasi data penelitian dibuat berdasarkan skor hipotetik dan dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Kategorisasi *Subjective Well-being* dan Dukungan Sosial

Kategori	<i>Subjective Well-being</i>	Dukungan Sosial
Tinggi	26,76%	22,54%
Sedang	63,38%	69,01%
Rendah	9,86%	8,45%

Kategorisasi berdasarkan mean hipotetik menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki *Subjective Well-being* dan dukungan sosial dalam kategori sedang.

Uji asumsi

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel *subjective well-being* memiliki taraf signifikansi (p) sebesar 0,464 ($p > 0,05$) dan variabel dukungan sosial memiliki taraf signifikansi (p) sebesar 0,189 ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut maka dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian *subjective well-being* dan dukungan sosial

terdistribusi membentuk kurva secara normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 3 berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

No.	Variabel	Skor KS-Z	Sig (p)	Keterangan
1.	<i>Subjective well-being</i>	0,851	0,464	Normal
2.	Dukungan sosial	1,086	0,189	Normal

Hasil uji linearitas antara variabel *subjective well-being* dengan dukungan sosial menunjukkan indeks linearitas (*F linearity*) sebesar 133,796 dan *p linearity* = 0,000 ($p < 0,05$) serta indeks linearitas (*F deviation from linearity*) = 1,402 dan *p deviation from linearity* = 0,163 ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil uji linearitas dapat disimpulkan bahwa kedua variabel yang akan dikorelasikan dapat dihubungkan dengan garis lurus atau linear. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas Dukungan Sosial dengan *Subjective Well-Being*

Variabel	Indeks Linieritas (F)		Tarf Signifikansi (p)		Ket.
	<i>Linearity</i>	<i>Deviation from Linearity</i>	<i>Linearity</i>	<i>Deviation from Linearity</i>	
<i>Subjective well-being</i> dengan dukungan sosial	133,796	1,402	0,000	0,163	Linear

Uji hipotesis

Hasil uji hipotesis, menggunakan analisis *product moment* dapat dilihat pada tabel 5 berikut.

Tabel 5. Hasil Analisis *Product Moment*

Variabel	r	Tarf signifikansi (p)	Keterangan
Dukungan sosial dengan <i>subjective well-being</i>	0,794	0,000	Hipotesis diterima

Hasil analisis *product moment* pada tabel 5 di atas menunjukkan nilai $p = 0,000$ dan $r = 0,794$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being*. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka akan semakin tinggi pula *subjective well-being* pada lansia dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diterima maka akan semakin rendah pula *subjective well-being* pada lanjut usia.

PEMBAHASAN

Hasil analisis *product moment* menunjukkan nilai $p = 0,000$ dan $r = 0,794$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being*. Koefisien korelasi (R^2) sebesar 0,6304 yang mengindikasikan bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan efektif terhadap *subjective well-being* sebesar 63,04% dan sisanya sebesar 36,96% dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada lansia pensiunan TNI ini menunjukkan hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada lansia. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa semakin banyak dukungan sosial yang diterima oleh lansia maka akan semakin tinggi *subjective well-being*, dan sebaliknya jika sedikit dukungan sosial maka semakin rendah *subjective well-being*. Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima dari seseorang atau kelompok lain terhadap individu (Sarafino, 2011). Bentuk-bentuk dukungan sosial menurut Sarafino (2011) terbagi menjadi empat yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif, dukungan jaringan sosial atau persahabatan.

Salah satu bentuk dukungan sosial menurut Sarafino (2011) yaitu dukungan emosional. Dukungan emosional merupakan salah satu aspek dari dukungan sosial yang mencakup ungkapan empati, kepedulian, perhatian, hal positif, dan dorongan terhadap orang tersebut. Pensiunan TNI yang mendapatkan dukungan emosional dari pasangan, keluarga, tetangga, teman-teman, dan masyarakat maka akan merasa nyaman dan akan merasa berharga karena orang yang ada di sekelilingnya memberikan perhatian berupa kepedulian, perhatian, empati terhadapnya, dorongan, serta hal positif lainnya yang dapat dirasakan oleh pensiunan TNI. Hal tersebut dapat berdampak pula pada salah satu aspek *subjective well-being* yaitu evaluasi hidup secara global atau keseluruhan yang bersifat positif sehingga *subjective well-being* yang dimiliki oleh pensiunan TNI akan meningkat pula.

Aspek lain dari dukungan sosial menurut Sarafino (2011) adalah dukungan instrumental atau dukungan nyata yang meliputi bantuan langsung. Tidak jarang pensiunan TNI membutuhkan pertolongan dari orang lain agar bisa melewati suatu krisis dalam kehidupannya seperti memberinya pekerjaan ringan dan menolong saat dibutuhkan. Hal tersebut dapat berdampak pada *subjective well-being* yang dimiliki oleh pensiunan yaitu

kepuasan dalam domain tertentu yang bisa membantu pensiunan untuk memanfaatkan fisik yang ia miliki dan menjaga agar kesehatan mental tetap terjaga. Dampak lain dapat membuat pensiunan memiliki suasana hati yang senantiasa menyenangkan dan mampu menghindarkan pensiunan dari perasaan emosi negatif.

Bentuk dukungan sosial lain dari Sarafino (2011) adalah dukungan informatif. Dukungan informatif seperti pemberian nasihat, memberikan arahan, saran, pengetahuan, informasi, serta petunjuk yang diberikan pada pensiunan TNI oleh keluarga, pasangan, maupun teman-teman yang dimiliki dapat membuat pensiunan merasa bahwa ia dipedulikan dan merasa bahwa ia diberikan perhatian oleh kerabatnya. Hal tersebut dapat berdampak pada *subjective well-being* pensiunan TNI yaitu penilaian terhadap hubungan sosial yang dimiliki serta keluarga yang selalu ada untuk memberikan dukungan padanya yang juga mampu menghindarkan pensiunan TNI dari perasaan-perasaan negatif yang sedang dirasakan oleh pensiunan TNI.

Dukungan jaringan sosial mengacu pada kesediaan teman maupun keluarga untuk menghabiskan waktu bersama sehingga membuat pensiunan merasakan keanggotaan dalam kelompok. Keadaan tersebut dapat berdampak pada *subjective well-being* pensiunan TNI tentang kepuasan hidup yang dimiliki pensiunan dalam lingkup hubungan sosial serta mampu membuat pensiunan TNI memiliki suasana hati yang menyenangkan seperti perasaan gembira, bangga, antusias, semangat serta perasaan positif lainnya apabila dalam kelompok tersebut memiliki minat dan aktivitas sosial yang sama dengan pensiunan TNI tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Tolewo, Yari & Adi (2019) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan *subjective well-being* pada lansia. Tingginya afek positif yang dirasakan individu menunjukkan tingginya *subjective well-being* yang dimiliki individu tersebut (Tolewo, Yari & Adi, 2019). Selanjutnya dikatakan oleh Diener dan Seligman (Tolewo, Yari & Adi, 2019) bahwa dukungan sosial merupakan prediktor dari *subjective well-being* dan individu yang memperoleh dukungan sosial yang memuaskan akan lebih sering merasa bahagia jika dibandingkan dengan merasa sedih. Senada dengan pernyataan tersebut Uraningsari & Djalali (2016) kebahagiaan akan terjadi pada lansia dengan adanya peranan dukungan sosial dari lingkungan, teman atau keluarga dimana seseorang tinggal dan beraktivitas.

Karni (2018) juga mengatakan bahwa semakin sering seseorang mengalami peristiwa yang menyenangkan, maka akan semakin merasa bahagia.

Penelitian yang dilakukan oleh Khuzaimah, et.al (2021) menunjukkan hasil bahwa dukungan sosial telah dianggap bermanfaat baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap kebahagiaan lansia di panti. Tarigan (2018) dalam penelitiannya menemukan bahwa dukungan sosial bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dan keberadaan serta dapat memberi bantuan, semangat, penerimaan, dan perhatian pada individu. Tarigan (2018) lebih lanjut menjelaskan bahwa seseorang akan merasakan kebahagiaan dengan dukungan yang diterima dari keluarga dan teman-teman karena merasa lebih percaya diri dan lebih berarti. Penelitian yang dilakukan oleh Nguyen, Chatters, Taylor, & Mouzon (2015) menunjukkan kedekatan dengan keluarga dan teman di masa tua berhubungan dengan tingginya kepuasan hidup dan kebahagiaan seorang lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Monpetit, Nelson, & Tiberio (2017) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang didapatkan dari teman memberikan efek pada kesejahteraan sehari-hari ketika nasihat dan dukungan emosional dibutuhkan, sementara dukungan keluarga memiliki efek pada kesejahteraan ketika orang tua menganggap orang lain bersedia untuk memberikan bantuan.

Menurut Sarason, Henry, Robert dan Babara (Rohmad, 2014) individu yang menerima dukungan sosial yang positif selama hidup akan mendukung terbentuknya harga diri yang tinggi, kecenderungan dalam memandang segala sesuatu dengan positif serta lebih meningkatkan optimisme dalam hidup. Lebih lanjut Rohmad (2014) menjelaskan bahwa individu memiliki keyakinan akan kemampuannya dalam mengendalikan berbagai situasi yang dihadapinya sehingga individu yang kurang mendapatkan dukungan sosial dari lingkungannya akan merasa tidak puas dengan kehidupannya. Volz (Yusselda & Wardani, 2016) menjelaskan bahwa lansia akan mengalami kehidupan yang lebih baik ketika tetap ikut serta dalam kehidupan dan menjaga hubungan dekat dengan orang lain.

KESIMPULAN

Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada lansia purnawirawan TNI. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh anggota purnawirawan, maka *subjective well-being*nya juga akan semakin tinggi. Sebaliknya, apabila dukungan sosial yang diterima oleh anggota purnawirawan semakin rendah, maka akan semakin rendah pula *subjective well-being*nya. Dukungan

sosial memberikan kontribusi terhadap *subjective well-being* sebesar 63,04% dan sisanya sebesar 36,96% dipengaruhi oleh faktor lain.

REFERENSI

- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi: untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. Jakarta: Raja Grafindo Perkasa.
- Berk, L. E. (2012). *Development through the lifespan*. (Daryanto (ed.); 2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bukhori, B. (2012). Hubungan kebermaknaan hidup dan dukungan sosial keluarga dengan kesehatan mental narapidana (studi kasus narapidana kota semarang). *Jurnal Ad-Din*, 4(1), 1-19.
- Desiningrum, D. R. (2016). Goal orientation dan *subjective well-being* pada lansia. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 43-55.
- Diener, Ed., Lucas, R.E., & Oishi, S. (2002). *Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction*. New York: Oxford University Press.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Kaloeti, D. V. S., & Sri, H. (2017). Subjective well-being dan kecemasan menghadapi kematian pada lansia. *Jurnal Ecopsy*, 4(3), 138-143.
- Kaplan, G. A., Thomas, W. W., Richard, D. C., Jussi, K., Melien, W., & Jukka T. S. (1994). Social functioning and overall mortality: prospective evidence from the Kuopio ischemic heart disease risk factor study. *Jurnal Epidemiology*, 5(5), 495-500.
- Karni, A. (2018). Subjective well-being pada lansia. *Jurnal Syi'ar*, 18, 84-102.
- Kementrian Kesehatan RI. (2017). *Analisis lansia di Indonesia*. Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- Khuzaimah, U., Anggraini, Y., Hinduan, Z. R., Agustiani, H., & Siswadi, A. G. P. (2021). Dukungan sosial dan kebahagiaan lansia penghuni panti sosial di medan. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 121-142. doi: 10.20885/psikologika.vol26.iss1.art7
- Mantovani, E. P., Lucca, S. R., & Neri, A. L. (2016). Associations between meaning of old age and subjective well-being indicated by satisfaction among elderly. *Brazilian*

Journal of Geriatrics and Gerontology, 19(2), 203-222.
<https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150041>

- Monpetit, M. A., Nelson, N. A., & Tiberio, S. S. (2017). Daily interactions and affect in older adulthood: family, friends, and perceived support. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 373-388.
<https://doi.org/10.1007/s10902-016-9730-4>
- Nguyen, A. W., Chatters, L. M., Taylor, R. J., & Mouzon, D. M. (2015). Social support from family and friends and subjective well-being of older african americans. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 17(3), 959-979. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9626-8>
- Papalia, D.E., Old, S.W, Feldman, R.D. (2008). *Human Development*. US: McGraw-Hill Education.
- Peraturan Pemerintah RI nomor 36 tahun 1968, pasal 1 (b) tentang Pemberian Pensiun kepada Warakwuri, Tundjangan Kepada Anak Jatim/Piatu Dan Anak Jatim-Piatu Militer Sukarela. 1968. Jakarta: JDIH BPK RI.
- Ramdani, & Evi I. S. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif lansia di panti jompo anissa ummul khairat. *Jurnal KOPASTA*, 4(2), 82-92.
- Rohmad. (2014). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta. Skripsi. *Tidak diterbitkan*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan masa hidup jllid II*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interactions. Seventh edition*. Amerika Serikat: John Willey & Sons.
- Sari, D. M. P., Lestari, C. Y. D., Putra, E. C., & Nashori, F. (2018). Kualitas hidup lansia ditinjau dari sabar dan dukungan sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(2), 131-141. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i2.5341>
- Tarigan, M. (2018). Hubungan dukungan sosial dengan subjective well-being pada remaja yang memiliki orangtua tunggal. *Jurnal Diversita*, 4(1), 1-8.
- Tolewo, S. P., Kurnianingsih, Y., & Setiawan, A. (2019). The influence of social support and self esteem on subjective well-being in elderly of pamona utara sub-district poso regency. *Jurnal Psikodimensia*, 18, 67-73.
doi: 10.24167/psidim.v18i1.1789.
- Tran, T. Q., Nguyen, T. Q., Vu, H., Doan, T. T. (2016). Religiosity and subjective well-being among old people: evidence from a transitional country. *Applied Research Quality Life*. 12 947-962. <https://doi.org/10.1007/s11482-016-9500-9>

Undang-undang RI nomor 13 tahun 1998, pasal 1 (2) (3) (4) tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. 1998. Jakarta: JDIH BPK RI.

Undang-undang Ri nomor 34 tahun 2004, pasal 53 tentang Tentara Nasional Indonesia. 2004. Jakarta: JDIH BPK RI.

Uraningsari, F. & Djalali, M. A. (2016). Penerimaan diri, dukungan sosial, dan kebahagiaan pada lanjut usia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(1), 15-27.

Yusselda, M., & Wardani, I. Y. (2016). Dampak dukungan keluarga terhadap kualitas hidup lansia. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 9-13.