

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* REMAJA KORBAN BENCANA ALAM
DI RUMAH ANAK MADANI MEDAN**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (SI)
Di Universitas Medan Area*



OLEH:

ROSANA
NIM 05 860 0248

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
M E D A N
2010**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 8/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (Repository.uma.ac.id)8/8/24

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING*
PADA REMAJA KORBAN BENCANA
ALAM DI RUMAH ANAK MADANI
MEDAN

NAMA MAHASISWA : ROSANA

NIM : 05 860 0248

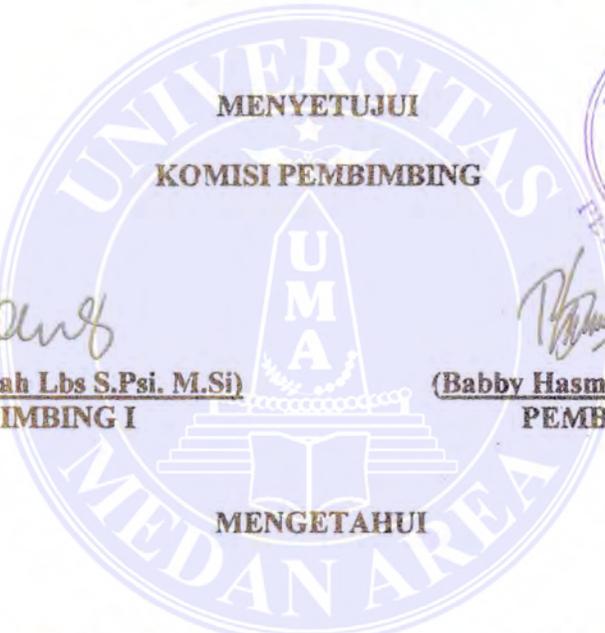
BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

MENYETUJUI
KOMISI PEMBIMBING


(Afishah Wardah Lbs S.Psi. M.Si)
PEMBIMBING I


(Babby Hasmaini S.Psi. M.Si)
PEMBIMBING II

MENGETAHUI


KETUA JURUSAN

(Afishah Wardah Lbs S.Psi. M.Si)

DEKAN

(Dra. Hj. Irna Minauli. M.Si)

Tanggal Sidang Meja Hijau

16 APRIL 2010

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN MOTTO	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	ixv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	8
C. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. <i>Subjective Well-Being</i>	10
1. Pengertian <i>Subjective Well-Being</i>	10
2. Faktor-faktor <i>Subjective Well-Being</i>	12
3. Aspek-aspek <i>Subjective Well-Being</i>	17
4. Komponen <i>Subjective Well-Being</i>	18
B. Dukungan Sosial	19
1. Pengertian Dukungan Sosial	19
2. Sumber Dukungan Sosial	21
3. Jenis-jenis Dukungan Sosial	22
4. Faktor-faktor Dukungan Sosial	23
5. Aspek-aspek Dukungan Sosial	25
6. Bentuk Dukungan Sosial	27
7. Dampak Dukungan Sosial	29
C...Remaja	30
1. Pengertian Remaja	30
2. Ciri-ciri Remaja	31

3. Tugas-tugas Perkembangan Remaja	34
4. Remaja RAM dan Dinamika Psikologi	37
5. Pengertian Bencana Alam	40
6. Sebab-sebab Psikologis Yang ditimbulkan dari Bencana Alam Pada Remaja	41
D. Hubungan Dkungan Sosial Dengan <i>Subjective Well-Being</i>	43
E. Hipotesis	46
F. Paradigma	47
BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Identifikasi Variabel	48
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	48
C. Populasi, Sampel, dan Tehnik Pengambilan Sampel	49
D. Metode Pengambilan Sampel	50
E. Validitas dan Reliabilitas	53
F. Metode Analisa Data	55
BAB IV PELAKSANAAN, ANALISIS DATA, HASIL PENELITIAN, Dan PERSEMBAHAN	58
A. Orientasi Kacah dan Persiapan	58
1. Orientasi Kacah Penelitian	58
2. Pelaksanaan Penelitian	59
a. Persiapan Administrasi	59
b. Persiapan Alat Ukur Penelitian	59
3. Uji Coba Alat Ukur Penelitian (try out terpakai)	62
B. Analisis Data dan Hasil Penelitian	64
1. Uji Asumsi	65
a. Uji Normalitas Sebaran	65
b. Uji Linearitas Hubungan	66
2. Hasil Perhitungan Analisis Korelasi <i>Product Moment</i>	67
3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	68
C. Persembahan	70

BAB V PENUTUP	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75

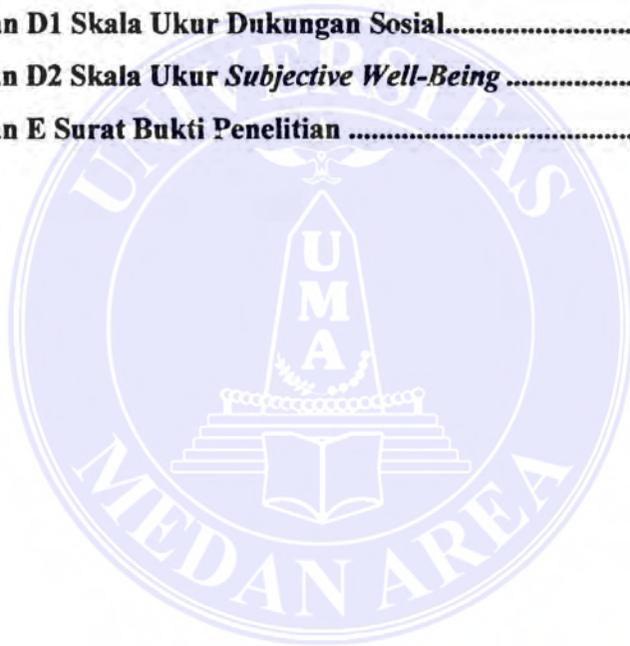


DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi penyebaran butir-butir pernyataan	
Dukungan Sosial sebelum Uji Coba	60
Tabel 2. Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan	
Skala Subjective Well-Being Sebelum Uji Coba	61
Tabel 3. Distribusi Penyebaran Butir-butir	
Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba	63
Tabel 4. Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan	
Subective Well-Bæing Setelah Uji Coba	64
Tabel 5. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran	66
Tabel 6. Rankuman Hasil Perhitungan Uji Linearitas Hubungan	67
Tabel 7. Rangkuman Perhitungan Product Moment	67
Statistik Induk	68

LAMPIRAN

Lampiran A Uji Coba Skala A	78
Lampiran A1. Validitas dan Reliabilitas <i>Subjective Well-Being</i>	79
Lampiran A2. Validitas dan Reliabilitas Dukungan Sosial	89
Lampiran B Ujian Asumsi	95
Lampiran B1 Uji Normalitas Kesabaran	96
Lampiran B2 Uji Linearitas Hubungan	103
Lampiran C Analisa Data Korelasi Produk Moment.....	109
Lampiran D Skala Ukur	116
Lampiran D1 Skala Ukur Dukungan Sosial.....	117
Lampiran D2 Skala Ukur <i>Subjective Well-Being</i>	121
Lampiran E Surat Bukti Penelitian	125



ABSTRAK

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA REMAJA KORBAN BENCANA ALAM DI RUMAH ANAK MADANI MEDAN

Oleh

ROSANA

05 860 0248

Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well being* pada remaja di Rumah Anak Madani Medan. Hipotesis yang ditujukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *subjective well being* pada remaja di Rumah Anak Madani Medan. Dengan asumsi semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi *subjective well being* pada remaja sebaliknya semakin rendah dukungan sosial, maka semakin rendah *Subjective well being*.

Subyek dalam penelitian ini adalah remaja yang tinggal di Rumah Anak Madani Medan. Teknik pengambilan subyek yang digunakan adalah *total sampling* yaitu dengan menggunakan populasi penelitian seluruhnya. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah menggunakan skala. Adapun skala yang digunakan adalah skala Dukungan Sosial berjumlah 32 aitem yang disusun peneliti dengan mengacu pada teori Willis, dkk (dalam, Taylor, 1999), dengan aspek-aspek sebagai berikut: *Appraisal support* (dukungan penelitian), *Tangible Assistance* (dukungan nyata), *Information Support* (dukungan informasi), *Emotional Support* (Dukungan Emosi). Sedangkan skala *Subjective well being* berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Ed Diener (dalam Al-Banjari, 2009) dengan aspek-aspek yang meliputi: evaluasi Afektif dan evaluasi kognitif yang berjumlah 40 aitem.

Dari hasil analisis teknik korelasi *product moment* menunjukkan korelasi sebesar $r_{xy} = 0,028$ dan $p=0,850$ ($p>0,050$). Hal ini berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well being* pada remaja di Rumah anak Madani Medan. Jadi hipotesis yang diajukan penulis ditolak.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, *Subjective Well Being*, Remaja.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa rentan terhadap pengaruh-pengaruh negatif, seperti narkoba, kriminal, dan kejahatan seks. Namun demikian, masa remaja adalah masa yang amat baik untuk mengembangkan segala potensi positif yang dimiliki, seperti bakat, kemampuan, dan minat, serta pengukuhan nilai-nilai hidup (Willis, 2005). Menurut Hurlock (2004), remaja mempunyai berbagai kebutuhan yang sangat ingin dipenuhi. Apabila tuntutan kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka akan menjadi sumber timbulnya berbagai problem bagi remaja. Kasus suka membolos dan sulit mentaati peraturan, para remaja menunjukkan bahwa remaja mengalami masa yang tidak membahagiakan. Kebahagiaan akan dicapai para remaja, apabila mereka dapat menjauhkan dirinya dari predikat berperilaku yang menyimpang.

Seperti yang dialami oleh para remaja yang berada di Rumah Anak Madani, mereka adalah orang-orang yang pernah mengalami peristiwa tragis, peristiwa tragis yang mereka alami adalah mereka menjadi korban tsunami Aceh ditahun 2004, korban gempa bumi yang terjadi di Muara Sipongi Natal yang mengakibatkan mereka kehilangan orangtua, sanak saudara serta harta benda, yang berkepanjangan dalam kehidupannya, itulah yang membuat mereka merasa kehilangan semangat untuk menjalani hidupnya. Mereka merasa tidak ada lagi orang yang menyemangati mereka untuk terus berprestasi, merasa rendah diri,

sehingga mereka kadang kala tidak mempedulikan orang disekitarnya, dan terus berada dalam situasi yang labil. Tidak mengherankan jika diantara mereka sulit mengikuti aturan yang diberlakukan di Rumah Anak Madani, suka membolos dan sebagainya (hasil observasi dan wawancara, 2009). Mereka merasa kecewa, sedih, dan merasa tertekan dalam menjalani kehidupannya). Kondisi seperti ini tentu menyebabkan timbulnya ketegangan psikis yang mempengaruhi kebahagiaan dalam kehidupannya. Mereka butuh orang lain untuk mendukung mereka untuk kedepannya, memberikan perhatian dan semangat agar mereka dapat menemukan kebahagiaan mereka. Dengan adanya dukungan sosial diharapkan mereka dapat terus bertahan dan dapat menjalani hari-hari mereka dengan baik, sehingga nantinya mereka menemukan kebahagiaan. Hal itulah yang membuat peneliti ingin mengetahui adakah hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being*.

Subjective well-being dapat didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupan seseorang Diener (dalam wangmuba.com 2000). Adapun hasil evaluasi kognitif orang yang bahagia adalah adanya kepuasan hidup yang tinggi, sedangkan evaluasi afektifnya adalah banyaknya afeksi positif dan sedikitnya afeksi negatif yang dirasakan. Pengertian ini sesuai yang dikatakan oleh Alston dan Dudley (dalam Hurlock, 2004) menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya, yang disertai tingkat kegembiraan. Ada beberapa esensi kebahagiaan, yaitu sikap menerima, kasih sayang, dan prestasi.

Sejak dahulu kebahagiaan (*happiness*) merupakan suatu hal yang sangat penting dan didambakan setiap manusia. Setiap manusia menginginkan untuk hidup bahagia, sehat dan sejahtera baik jasmani maupun rohani. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh King dan Napa (dalam Hadjam & Nasiruddin, 2003) menemukan bahwa kebahagiaan dan hidup yang bermakna dianggap lebih penting dari pada uang. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Argyle (dalam Hadjam & Nasiruddin, 2003) menemukan bahwa kebahagiaan adalah faktor yang paling menentukan kualitas hidupnya lebih penting daripada kesehatan dan seks. Energi kebahagiaan mampu mempengaruhi kesehatan fisik seseorang. Penelitian Cohen menemukan bahwa kebahagiaan dapat meningkatkan kesehatan tubuh (<http://astaga.com>). Keadaan jasmani individu yang bahagia lebih sehat, cepat sembuh dari penyakit dan lebih tahan menghadapi penyakit dibandingkan individu yang tidak bahagia Myers (dalam wangmuba.com 2009). Satu pertanyaan muncul apakah setiap orang mengetahui atau menyadari apa yang sesungguhnya membuat mereka bahagia dan sejahtera?. Faktor yang dapat membuat bahagia bagi sebahagian orang adalah faktor ekonomi. Bagaimana tidak, dengan keadaan perekonomian yang mencukupi bahkan berlebih seseorang dapat memperoleh apapun yang ia inginkan, dan tentunya ia akan merasa bahagia dengan hal itu. Selain faktor ekonomi, ada faktor lain yang sering dihubungkan dengan kesejahteraan. Salah satunya adalah dukungan sosial. Melalui dukungan sosial seseorang akan merasa diperhatikan dan merasa bahwa dia adalah orang berguna bagi lingkungannya.

Kesejahteraan psikologis secara *subjective* merupakan salah satu indikator kesejahteraan individu yang banyak digunakan untuk melihat pemenuhan individu terhadap kriteria fungsi psikologis positif. Kesejahteraan psikologi sendiri merupakan konsep yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologis positif yang dikemukakan oleh para ahli psikologis (Ryff, dalam evapalupi.blogspot.com/2008/03/psychological-well-being).

Kriteria dalam fungsi psikologis ini mengacu kepada teori-teori yang dikemukakan oleh para ahli psikologi, misalnya Allport, Rogers, Fromm, Maslow, Jung, Frankl dan Pearls, yaitu : individu dengan kepribadian sehat secara sadar mengatur tingkah lakunya dan mengambil tanggung jawab mereka atas nasib mereka sendiri, menyadari dan menerima kelebihan maupun kekurangan yang ada pada diri sendiri, berorientasi pada masa depan dengan tidak meninggalkan masa kini, dan menyukai tantangan serta pengalaman baru yang dapat memperkaya hidup.

Beberapa ahli lain menyebut istilah lain dari kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), yaitu *subjective well-being*. *Subjective well-being* didefinisikan sebagai suatu evaluasi positif mengenai kehidupan seseorang yang diasosiasikan dengan perolehan perasaan menyenangkan (Stock, et al, 1986 ; pinguart&Sorenson, 2000, dalam [evapalupi.blogspot.com/2008/03/psychological well-being](http://evapalupi.blogspot.com/2008/03/psychological-well-being)). *Subjective well-being* sifatnya lebih khusus (subjektif dialami oleh tiap individu) sedangkan *psychological well-being* sifatnya lebih luas dan umum.

Indikator untuk menilai *subjective well-being* antara lain : kepuasan hidup, keseimbangan emosi positif dan negatif, serta kebahagiaan. Para peneliti psikologi cenderung menyusun kesejahteraan subjektif berdasarkan nilai pada dua variabel utama, yaitu : kebahagiaan dan kepuasan hidup. Menurut Rostiana & Nisfiannoor, individu yang memiliki level *subjective well-being* atau kebahagiaan yang tinggi pada umumnya memiliki sejumlah kualitas yang baik, seperti kontrol emosi yang baik dan mampu menghadapi peristiwa-peristiwa dalam kehidupan dengan cara yang baik, tentunya bukan dengan cara atau perilaku yang menyimpang (dalam evapalupi.blogspot.com/2008/03/psychological-well-being).

Sejak dahulu kebahagiaan (*happines*) merupakan satu hal yang sangat penting dan didambakan setiap manusia. Aristoteles (dalam <http://enlightenment.multiple.com> akses 2 Juni 2009) berpendapat bahwa kebahagiaan itu adalah tujuan terakhir dari kehidupan manusia. Setiap manusia menginginkan untuk hidup bahagia, sehat dan sejahtera baik jasmani maupun rohani.

Energi kebahagiaan mampu mempengaruhi kesehatan fisik seseorang. Penelitian Cohen (dalam <http://astaga.com>, 2009) menemukan bahwa kebahagiaan dapat menimbulkan kesehatan tubuh. keadaan jasmani individu yang bahagia lebih sehat, cepat sembuh dari penyakit dan lebih tahan menghadapi dibandingkan individu yang tidak bahagia Myers (dalam wangmuba.com 2008). Walaupun tidak selalu faktor ekonomi terbukti menentukan kebahagiaan seseorang, namun sangat menentukan terpenuhinya kebutuhan hidup individu, sehingga faktor ekonomi menjadi sangat penting dalam menentukan kebahagiaan hidup. Argyle (dalam

Hadjam & Nasiruddin, dalam wangmuba.com 2003) menjelaskan bahwa peranan faktor ekonomi terhadap kebahagiaan secara umum berbeda antara negara kaya dan miskin. Hal ini disebabkan dinegara miskin masyarakat lebih merasakan akibat dari tekanan ekonomi, yaitu sulitnya memenuhi kebutuhan dasarnya atau dalam kata lain ekonomi bermakna pada terpenuhinya kebutuhan besar. Sebaliknya dinegara kaya, kebutuhan dasar mereka yang pada umumnya telah terpenuhi menyebabkan faktor ekonomi kurang berperan dalam menentukan kesejahteraan.

Taylor (dalam <http://www.republika.co.id>. 1999) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah informasi dari orang lain bahwa ia dicintai dan diperhatikan, memiliki harga diri dan dihargai, serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban bersama. Sumber dari dukungan sosial adalah orang lain yang akan berinteraksi dengan individu. Orang lain dalam hal ini adalah pasangan hidup, orang tua, saudara, anak, teman, rekan kerja, staf medis, serta anggota dalam kelompok masyarakat.

Dukungan sosial (*social support*) merupakan sumber eksternal yang membantu pertukaran sumber yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan serta keberadaan orang-orang yang mampu diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian individu untuk mengatasi suatu permasalahan, apapun wujud dukungan yang diberikan. Dukungan sosial dapat menjelaskan mengapa sebahagian orang mampu mengatasi masalah lebih baik dibandingkan dengan orang lain ketika dihadapkan pada kondisi stress yang sama. Menurut Johnson dan Johnson (dalam wangmuba.com 2009) dukungan

sosial adalah sistem dukungan sosial terdiri dari signifikan others yang bekerja sama berbagi tugas, menyediakan sumber-sumber yang dibutuhkan seperti peralatan keterampilan, informasi atau nasehat untuk membantu individu tersebut mampu menggerakkan sumber-sumber psikologisnya untuk mengatasi permasalahan.

Dukungan sosial oleh Gottlieb, 1983 (dalam Smet, 1994) didefinisikan sebagai informasi verbal atau non-verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek didalam lingkungan sosialnya atau berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh dukungan sosial, secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya. Pendapat senada dikemukakan juga oleh Sarason (1983) yang mengatakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian, dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita.

Subjective well-being seorang individu terhadap kehidupan dapat meningkatkan rasa percaya diri, dilihat dari seberapa sering seorang merasakan emosi positif dan negatif. Salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah adanya dukungan sosial yang diterima individu dari orang-orang disekitarnya. Misalnya individu yang mengalami suatu permasalahan sangat membutuhkan orang-orang yang dapat memberikan ia semangat, motivasi, nasehat- nasehat serta masukan-masukan yang dapat membantu dia keluar dari masalah yang ia hadapi.

Seperti halnya yang terjadi di rumah anak madani. Anak remaja korban tsunami yang telah kehilangan orang tua, saudara dan harta bendanya akan merasa kesepian, tidak adanya orang-orang yang akan menyayangi mereka lagi, hal ini yang akan berpengaruh terhadap kelangsungan hidupnya kelak. Adanya perasaan kesepian, dan kehilangan membuat mereka tidak merasa bahagia, merasa minder dalam kesehariannya. Akan tetapi dengan adanya dukungan sosial yang di berikan orang-orang disekitarnya baik dari keluarga yang masih ada, dari organisasi yang mereka ikuti atau yayasan yang menampung mereka. dalam hal ini Rumah Anak Madani berperan untuk mendidik dan mengasuh mereka, diharapkan dapat mengembalikan rasa percaya diri dan membuat mereka lebih termotivasi untuk melanjutkan kehidupan mereka yang lebih bahagia.

melihat pentingnya dukungan social dalam pembentukan subjective well-being yang dialami remaja maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan dukungan social dengan subjective weel-being. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ **Hubungan dukungan sosial dengan subjective well-being pada remaja korban bencana alam di Rumah Anak Madani Medan.**

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dukungan sosial dan *subjective well-being* pada remaja korban bencana alam di Rumah Anak Madani Medan. berdasarkan uraian tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan dukungan sosial dengan

subjective well being pada remaja korban bencana alam dirumah anak madani medan.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis.

a. Manfaat teoritis

Memberikan sumbangan informasi kepada ilmu psikologi pada umumnya dan khususnya kepada psikologi perkembangan sehingga dapat dimanfaatkan sebagai bahan referensi tentang masalah yang dihadapi remaja yang salah satunya adalah hubungan dukungan sosial dan *subjective well-being* pada remaja

b. Manfaat Praktis

Memberikan sumbangan berupa masukan untuk para remaja akan pentingnya dukungan sosial yang diberikan oleh orang disekitarnya. Memberikan masukan kepada orang tua dan orang disekitarnya tentang pentingnya peranan dukungan sosial terhadap kebahagiaan remaja.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. SUBJECTIVE WELL-BEING

1. Pengertian *Subjective Well Being*

Subjective well-being oleh Diener, dkk (1997) diartikan sebagai evaluasi individu terhadap kehidupannya. Evaluasi terhadap kehidupan ini terjadi dalam dua bentuk yaitu kognitif dan afektif. Efektif dalam bentuk kognisi misalnya ketika seseorang yang secara sadar melakukan penilaian tentang kepuasannya terhadap seluruh kehidupannya, Evaluasi yang bersifat afektif meliputi seberapa sering seseorang merasakan emosi positif dan emosi negatif. Seseorang dikatakan mempunyai tingkat *subjektif well-being* yang tinggi jika orang tersebut merasakan kepuasan dalam hidup, sering merasakan emosi positif seperti kegembiraan dan kasih sayang serta jarang merasakan emosi negatif seperti kesedihan dan amarah (Diener, Suh, dan Oishi, dalam wangmuba. Com 1997).

Subjektif well-being merupakan salah satu prediktor kualitas hidup individu dengan tingkat *Subjective well-being* mempengaruhi keberhasilan individu dalam berbagai *domain* kehidupan. Individu dengan tingkat *subjektive well-being* yang tinggi akan merasa lebih percaya diri, dapat menjalin hubungan sosial dengan lebih baik, serta menunjukkan perfomansi kerja yang lebih baik. Selain itu dalam keadaan yang penuh tekanan, individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi dapat melakukan adaptasi dan *coping* yang lebih efektif terhadap keadaan tersebut sehingga merasakan kehidupan yang lebih baik.

Proses terbentuknya *subjektive well-being* yang positif dipengaruhi oleh faktor internal (dari dalam diri responden) dan faktor eksternal (dari luar diri responden). Faktor internal terdiri dari kesehatan yang baik, kepribadian, pemahaman agama dan spiritualitas, wawasan, proses psikologis yaitu sosial comparison, dan nilai-nilai budaya suku Jawa Rakhmad (dalam wangmuba.com 2005).

Istilah kebahagiaan sebenarnya tidak jauh berbeda dengan *Subjective Well Being*. Diener (dalam wangmuba.com 2000), misalnya menyatakan bahwa istilah kebahagiaan tidaklah berbeda dengan *subjective well-being*. Menurut Rakhmad (dalam wangmuba.com 2005), yang membedakan adalah bahwa kebahagiaan merupakan istilah yang digunakan secara awam, sedangkan *subjective well-being* merupakan istilah ilmiah dari kebahagiaan.

Subjective well-being dapat didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupan seseorang. Adapun hasil evaluasi kognitif orang yang bahagia adalah adanya kepuasan hidup yang tinggi, sedangkan evaluasi afektifnya adalah banyaknya afeksi positif dan sedikitnya afeksi negatif yang dirasakan (Diener dkk, dalam wangmuba.com 1999). Pengertian ini sesuai yang dikatakan oleh Alston dan Dudley (dalam Hurlock, 2004) menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya, yang disertai tingkat kegembiraan. Ada beberapa esensi kebahagiaan, yaitu sikap menerima, kasih sayang, dan prestasi.

Subjective well-being adalah evaluasi terhadap kehidupan yang dapat meningkatkan rasa percaya diri, hubungan sosial yang baik, hal tersebut dilihat

dari seberapa puas seorang individu merasakan emosi positif dan emosi negatif, apabila individu sering merasakan emosi positif dan negatif dan memunculkan pemahaman mengenai arti dan nilai hidup, maka individu tersebut dikatakan berhasil dalam berbagai kehidupan yang dijalani.

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa seorang individu yang dapat merasakan emosi positif dan emosi negatif dapat menimbulkan pemahaman tentang arti hidup, maka individu tersebut dikatakan berhasil dalam berbagai kehidupan yang dijalani

2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Subjective Well Being*

Penelusuran kebahagiaan dan kepuasan hidup telah memunculkan sejumlah variabel yang dapat dipercaya mengenai kebahagiaan dan kepuasan hidup. Berbagai review dari literatur telah lengkap dan konsensus umum telah berkembang tentang prediktor yang paling kuat dalam kesejahteraan *subjectif*. Keenam variabel inti yang paling tepat memprediksikan kebahagiaan dan kepuasan hidup – paling tidak di budaya industri Barat Myers, Diener et al., dalam wangmuba.com 2008) adalah :

a. Harga Diri

Campbell (1981) menemukan bahwa harga diri merupakan prediktor yang paling penting untuk kesejahteraan *subjectif*. Harga diri yang tinggi membuat seseorang memiliki beberapa kelebihan termasuk pemahaman mengenai arti dan nilai hidup. Hal itu merupakan pedoman yang berharga dalam hubungan

interpersonal dan merupakan hasil alamiah dari pertumbuhan seseorang yang sehat Ryan & Deci (dalam www.erabaru.or.id 2000).

b. Rasa tentang Pengendalian yang Dapat Diterima

Perasaan untuk memiliki pengendalian personal dapat diartikan sebagai kepercayaan bahwa seseorang memiliki beberapa tokoh ukur pengendalian atas kejadian-kejadian dalam hidup yang penting bagi dirinya. Sebagai tambahan, tanpa rasa ini, hidup akan dipenuhi oleh kejadian-kejadian yang kacau balau, dimana sebagian besar orang akan menjadi tertekan karenanya. Kebutuhan akan pengendalian yang dapat diterima mungkin menjadi kebutuhan sejak dini Ryan dan Deci (dalam www.erabaru.or.id 2000). Meskipun begitu, hal ini tidak berarti seseorang harus mengendalikan sepenuhnya seluruh peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Seseorang dengan tempat pengendalian internal yang kuat cenderung menganggap hasil sebagai akibat dari usaha sendiri daripada akibat faktor-faktor luar maupun kesempatan.

Banyak peneliti saat ini melihat faktor ini sebagai pengendalian personal. Peterson (1999) mendefinisikan pengendalian personal sebagai “anggapan seseorang bahwa dirinya dapat bersikap dengan cara memaksimalkan hasil yang baik dan meminimalkan hasil yang buruk”. Lebih jauh lagi, rasa tentang pengendalian personal “menguatkan emosi, motivasi, kebiasaan dan kekuatan psikologis sesuai dengan kebutuhan” (Peterson & Stunkard, 1989).

c. Sifat Ekstrovert (Terbuka)

Beberapa studi bahkan melaporkan korelasi 0,80 antara sifat ekstrovert dan kebahagiaan yang dinilai oleh diri sendiri (Fujita, 1991). Juga, sifat ekstrovert telah dipergunakan untuk memprediksi tingkat kebahagiaan sampai tiga puluh tahun setelah tes awal dilakukan (Costa & McCrae, 1986). Sementara variabel ini secara konsisten dihubungkan dengan kesejahteraan *subjectif*, tidak berarti bahwa seseorang dengan sifat introvert selalu merasakan depresi dan bosan.

Studi-studi yang dilakukan belakangan ini juga melihat bagaimana sifat ekstrovert berpengaruh pada kesejahteraan. Para peneliti pada awalnya berpendapat bahwa komponen sosial sifat ekstrovert adalah hal yang paling berhubungan dengan kesejahteraan (Bradburn, 1969). Para peneliti percaya, karena orang yang lebih banyak bergaul memiliki kesempatan yang lebih besar untuk sebuah hubungan yang positif dengan orang lain dan lebih banyak kesempatan untuk mendapatkan umpan balik positif mengenai dirinya dari orang lain, ini diartikan sebagai kesejahteraan yang lebih baik.

Beberapa peneliti berpendapat bahwa orang ekstrovert cenderung berada pada tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi karena mereka mempunyai kepekaan yang lebih besar terhadap imbalan yang positif (Rusting & Larsen, 1998) atau mungkin mereka mempunyai reaksi yang lebih kuat terhadap peristiwa yang menyenangkan (Larsen & Ketelaar, 1991).

d. Optimisme

Pada umumnya, orang yang lebih optimis tentang masa depannya dilaporkan merasa lebih bahagia dan puas atas hidupnya (Diener et al., 1999). Orang yang mengevaluasi dirinya secara positif beranggapan bahwa dia dapat mengendalikan aspek-aspek penting dalam hidupnya dan orang yang berhasil dalam berinteraksi tampaknya akan memandang masa depan dengan penuh harapan dan ekspektasi positif.

e. Hubungan yang Positif

Hubungan yang positif antara kesejahteraan *subjectif* yang tinggi dan kepuasan terhadap keluarga serta teman adalah salah satu dari sedikit hubungan yang ditemukan secara universal dalam berbagai studi lintas budaya mengenai kesejahteraan (Diener, Oishi & Lucas, 2003). Pada umumnya, ada dua aspek yang berkaitan dengan hubungan sosial yang positif, yaitu : dukungan sosial dan keintiman emosional. Beberapa studi (lihat Sarason & Pierce, 1990) telah mencatat pengaruh positif pada kesejahteraan yang dapat ditimbulkan oleh dukungan sosial yang baik. Anggapan bahwa seseorang berada dalam hubungan sosial yang mendukung dikaitkan dengan harga diri yang lebih tinggi, keberhasilan mengatasi stress, kesehatan yang lebih baik dan lebih sedikit masalah psikologis yang timbul.

f. Keintiman Emosional

Prediktor ini lebih kuat dari prediktor lain seperti kesejahteraan secara materi, kesehatan dan kesenangan. Ed Diener dan Martin Seligman (2002)

memutuskan untuk mencari 10 persen dari mahasiswa yang paling bahagia sebagai sampel untuk menemukan faktor yang membedakan antara mereka dengan mahasiswa lain yang merasa tidak bahagia ataupun hanya merasa bahagia dalam tingkat sedang. Salah satu faktor yang menonjol adalah bahwa kelompok yang paling bahagia memiliki kehidupan sosial yang luas. Pada studi tentang persahabatan, Parlee (1979) menemukan bahwa pengalaman yang paling sering dilaporkan (90 persen) oleh kelompok pertemanan perempuan adalah memiliki percakapan yang intim. Meskipun ada asumsi budaya tertentu tentang laki-laki dan keintiman emosi, mempunyai percakapan yang intim adalah hal kedua yang paling sering dilaporkan (80 persen) dalam pengalaman pertemanan kaum laki-laki.

g. Kontak Sosial

Kontak sosial yang positif tampaknya juga dapat meningkatkan kesejahteraan, hubungan antara kesejahteraan subjektif dan hubungan sosial yang positif dapat bersifat timbal balik.

h. Pemahaman tentang Arti dan Tujuan

Sejumlah studi telah menemukan bahwa orang-orang dengan iman terhadap agama yang lebih kuat, yang lebih memandang penting agama dalam hidupnya dan yang lebih sering mengikuti ibadah keagamaan dilaporkan memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Tentu saja, salah satu alasan dari penemuan ini adalah karena agama memberikan arti pada orang-orang. Jelaslah bahwa agama juga dapat menghilangkan kecemasan yang ada dan rasa takut akan

kematian. Meskipun begitu, perhatikan bahwa pemahaman tentang arti dan tujuan hidup tidak harus selalu dikaitkan dengan kepercayaan yang religius McGregor dan Little (dalam www.kompas.com 2000).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup dapat dilihat melalui harga diri, rasa tentang pengendalian yang dapat diterima, sifat ekstrovert (terbuka), optimisme, hubungan yang positif, keintiman emosional, kontak sosial, serta pemahaman tentang arti dan tujuan.

3. Aspek-aspek *Subjective Well-Being*

Menurut Ed Diener (dalam Al-Banjari, 2009), seorang psikolog yang sudah lama mengkaji mengenai *subjective well-being*, mengatakan bahwa ada dua aspek yang harus dipertimbangkan saat menelaah apakah seseorang telah mengalami kebahagiaan, yaitu:

1. Aspek Afektif (emosi),

yaitu ketika seseorang sering merasakan emosi positif seperti senang, riang, bertekad, dan emosi-emosi lainnya.

2. Aspek kognitif,

Kebahagiaan pada aspek kognitif seseorang dilihat dari seberapa puas seseorang terhadap hidupnya dengan terlebih dahulu menimbang-nimbang apa yang telah ia miliki dan jalani.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan dapat disimpulkan melalui aspek afektif (emosi) dan aspek kognitif.

4. Komponen Pembentuk *Subjective Well Being*

Diener dan Lucas (2000) menyebutkan ada dua komponen utama yang membentuk kebahagiaan (*subjective well being*), yaitu :

a. Komponen Afeksi

Istilah afeksi (perasaan) ditujukan pada berbagai macam emosi dan aktivitas keseharian. Afeksi dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu afek positif dan afek negatif. Afek positif menunjuk pada pengertian bahwa seseorang merasa bersemangat aktif dan waspada. Adapun afek negatif menunjuk pada pengertian adanya ketegangan dan ketidaknyamanan sebagai akibat dari berbagai macam mood yang tidak nyaman seperti marah, dihina, dibenci, perasaan bersalah, takut dan gelisah

b. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup adalah kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya yang disertai dengan kegembiraan. Selain harus memiliki kesehatan fisik, seseorang haruslah memiliki kesehatan mental yang baik, guna menikmati pengalaman-pengalamannya. Csikszentmihalyi (1999) menyatakan bahwa semakin banyak aktifitas positif yang dilakukan seseorang, semakin besar pula kepuasan hidupnya. Individu yang dapat menyesuaikan diri memiliki kepribadian yang terintegrasi dengan baik. Individu yang demikian cenderung untuk merasa lebih puas dengan kehidupannya, seperti kepuasan terhadap keluarga, kepuasan terhadap sekolah, dan kepuasan terhadap persahabatan. (<http://wangmuba.com/2009/05/17/kesejahteraan-subjektif-subjective-well-being/>).

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan komponen yang membentuk kebahagiaan terdiri dari dua komponen yaitu : Komponen afeksi (Kebahagiaan) dan Komponen kognitif (kepuasan hidup).

B. DUKUNGAN SOSIAL

1. Pengertian Dukungan Sosial

Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup sendirian tanpa bantuan orang lain. Kebutuhan fisik (sandang, pangan, papan), kebutuhan sosial (pergaulan, pengakuan, sekolah, pekerjaan), dan kebutuhan psiskis termasuk rasa ingin tahu, rasa aman, perasaan religiusitas, tidak mungkin terpenuhi tanpa bantuan orang lain. Apalagi jika orang tersebut sedang mengalami masalah baik ringan maupun berat. Pada saat itu seseorang akan mencari dukungan sosial dari orang-orang sekitarnya, sehingga dirinya merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai.

Dukungan sosial (*Social Support*) merupakan sumber eksternal yang membantu pertukaran sumber yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan serta keberadaan orang-orang yang mampu diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian individu untuk mengatasi suatu permasalahan, apapun wujud dukungan yang diberikan. Dukungan sosial dapat menjelaskan mengapa sebahagian orang mampu mengatasi masalah lebih baik dibandingkan dengan orang lain ketika dihadapkan pada kondisi sterss yang sama. Menurut Johnson & Johnson (1991) dukungan sosial adalah sistem dukungan sosial terdiri dari *signifikan others* yang bekerja sama berbagi tugas, menyediakan

sumber-sumber yang dibutuhkan seperti peralatan keterampilan, informasi atau nasehat untuk membantu individu tersebut mampu menggerakkan sumber-sumber psikologisnya untuk mengatasi permasalahan.

Dukungan sosial oleh Gottlieb (dalam Smet, 1994) didefinisikan sebagai informasi verbal atau non-verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek didalam lingkungan sosialnya atau berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh dukungan sosial, secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya. Pendapat senada dikemukakan juga oleh Sarason (1983) yang mengatakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian, dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Pandangan yang sama juga dikemukakan oleh Cobb, (dalam Sarafino, 1990) yang mendefinisikan dukungan sosial sebagai adanya kenyamanan, lima kondisinya, perhatian, penghargaan atau menolong orang dengan sikap menerima dukungan sosial tersebut diperoleh dari individu maupun kelompok.

Sedangkan Sarafino (dalam Smet 1994) berpendapat bahwa dukungan sosial mengacu dengan kesenangan yang dirasakan, penghargaan akan kepedulian atau membantu orang menerima dari orang atau kelompok lain. Menurut Watson dan Tragerthan (1984) dukungan sosial juga berhubungan dengan pengurangan kecemasan, gangguan umum, simtom pada tubuh orang yang mengalami hambatan dalam proses berpikir dan hal ini diperoleh dari lingkungan dimana

individu tersebut berada. Dukungan sosial merupakan salah satu bentuk dari kebutuhan individu yang berhubungan dengan orang lain, interaksi yang dijalankan berjalan dengan baik melalui dukungan yang diterima akan menimbulkan keyakinan, motivasi dengan perasaan dihargai.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial bertujuan untuk memberikan bantuan dan dukungan yang diterima dari orang tertentu dalam kehidupannya dan berada dalam lingkungan sosial, membuat sipenerima merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai.

2. Sumber Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat diperoleh dari berbagai sumber dukungan sosial, yaitu :

1. Sumber dukungan sosial yang bersifat artifisial

Sumber dukungan sosial yang bersifat artifisial adalah dukungan sosial yang dirancang kedalam hubungan primer seseorang misalnya dukungan sosial akibat bencana alam melalui berbagai sumbangan sosial.

2. Sumber dukungan sosial yang bersifat natural

Sumber dukungan sosial yang bersifat natural adalah dukungan sosial yang natural diterima seseorang melalui interaksi sosial dalam kehidupannya secara spontan dengan orang yang berada disekitarnya, misalnya anggota keluarga, anak, istri, suami dan kerabat teman dekat atau relasi.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa sumber dukungan sosial adalah sumber artifisial dan sumber natural.

3. Jenis-jenis Dukungan Sosial

House (dalam Smet, 1994) membedakan empat jenis atau dimensi dukungan sosial antara lain :

a. Dukungan Penghargaan

Mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan (misalnya umpan balik, penegasan)

b. Dukungan Instrumental

Terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk orang itu. Dorongan maju dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain, seperti misalnya orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya (menambah dan penghargaan diri).

c. Dukungan Materi

Mencakup bantuan langsung seperti kalau orang-orang memberi pinjaman uang kepada orang itu atau menolong dengan pekerjaan pada waktu mengalami stress

d. Dukungan Informatif

Mencakup memberi nasehat petunjuk-petunjuk, saran-saran atau umpan balik. Jenis dukungan yang diterima dan diperlukan orang tergantung pada keadaan-keadaan yang penuh stress. Dukungan instrumental akan lebih efektif untuk kesukaran seperti kemiskinan, dukungan informatif akan

berfaedah kalau terdapat kekurangan pengetahuan dan keterampilan, dan dalam hal yang amat tidak pasti tentang persoalan yang terkait (misalnya prognosis penyakit yang berat). Untuk peristiwa-peristiwa yang penuh stress, dimensi-dimensi lainnya nampak lebih penting.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis dukungan sosial dibagi menjadi empat jenis yaitu : dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan materi dan dukungan informatif.

4. Faktor-faktor Dukungan Sosial

Menurut pendapat Jhonson & Jhonson (dalam, Agustina, 1996) mengemukakan dua faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, yaitu :

- a. Berdasarkan banyak kontrak sosial yang dilakukan individu, pengukuran dukungan sosial dalam hal ini dapat dilihat dari banyaknya terjadi kontak sosial dan interaksi hubungan dengan saudara-saudaranya atau teman-teman, keanggotaan dalam suatu kegiatan keagamaan ataupun keanggotaan dalam organisasi yang bersifat formal maupun organisasi yang bersifat informal.
- b. Berdasarkan keterdekatan hubungan dukungan sosial dalam hal ini didasarkan pada kualitas hubungan yang terjalin antara pemberi dan penerima dukungan, bukan berdasarkan kuantitas pertemuan. Sejauh mana jalinan hubungan antara pemberi dan penerima dukungan terjadi sebesar apa kualitas hubungan yang terjadi diantara pemberi dan penerima dukungan, maka akan semakin berdampak positif bagi terjadinya

perubahan perilaku yang diharapkan dan dapat membantu individu penerima dukungan untuk keluar dari persoalan yang tengah menimpa dirinya.

Namun Offord, (dalam Purwati,2004) mengemukakan faktor-faktor dari dukungan sosial sebagai berikut :

- a. Memberikan dukungan nyata
 - b. Memberikan dukungan secara emosi, seperti kehangatan & cinta kasih
 - c. Memberikan penghargaan terhadap perilaku positif sehingga menunjukkan bahwa individu tersebut dihargai dan diterima
 - d. Memberi informasi yang dapat memberi pemecahan terhadap suatu masalah, misalnya informasi yang berupa nasehat dan bimbingan
 - e. Bersama-sama melakukan kegiatan yang menyenangkan
- Kuntjoro (2002) menambahkan faktor-faktor dukungan sosial adalah
- a. Kedekatan emosi yang menimbulkan rasa aman
 - b. Melakukan kegiatan rekreasi secara bersama-sama
 - c. Saling berbagi informasi, saran, atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan & mengatasi permasalahan yang dihadapi.
 - d. Adanya rasa memiliki & kepedulian.
 - e. Mendapat pengakuan atas kemampuan & keahlian serta mendapat penghargaan dari orang lain.

Johnson & Johnson (dalam Rahmayani, 2007) mengungkapkan bahwa dukungan sosial secara umum dapat meningkatkan :

- a. Produktivitas, melalui peningkatan motivasi, kualitas penalaran, kepuasan kerja dan mengurangi dampak stress kerja.
- b. Kesejahteraan Psikologis, (*Psikological Well Being*) dan kemampuan penyesuaian diri melalui perasaan memiliki kejelasan identitas diri, peningkatan harga diri, pengurangan distress, dan penyediaan sumber yang dibutuhkan.
- c. Manajemen stress yang produktif melalui perhatian, informasi dan umpan balik yang diperlukan untuk melakukan penanganan terhadap stress.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memberikan manfaat bagi pemeliharaan dan peningkatan kesejahteraan psikis maupun fisik pada individu karna dukungan sosial memungkinkan individu mengelola stress dan perubahan secara produktif melalui akses informasi baru, bantuan instrumental, umpan balik, pemberian perhatian, peningkatan harga diri dan semangat, sehingga individu yang bersangkutan yakin bahwa dapat mengatasi masalahnya, dan mampu mengembangkan tindakan yang sesuai untuk mengatasi masalah tersebut.

5. Aspek – Aspek Dukungan Sosial

Kaplan dan Heitzmann (1989) menyatakan bahwa aspek-aspek dukungan social terdiri atas dua aspek, yaitu :

1. *Tangible component*, yang meliputi dukungan social dalam bentuk materi (finansial) dan tenaga (physical)

dilakukan orang tersebut, apa saja yang perlu diwaspadai dan bagaimana menghadapinya.

d. *Emotional support* (dukungan emosi)

Selama masa-masa stressnya, biasanya seseorang menjadi sangat emosional. Dukungan dari teman-teman dan keluarga dapat memberikan dukungan emosional yang dapat menentramkan orang tersebut, ia akan merasa bahwa ia adalah orang yang berharga dan yang pantas untuk disayangi.

Berdasarkan uraian diatas maka aspek dukungan sosial yang digunakan adalah *Appraisal Support, Tangible Support, Information support, dan Emotional Support.*

6. Bentuk dukungan sosial

Sheridan dan Radmacher (1992), Sarafino (1998) serta Taylor (1999) membagi dukungan sosial kedalam lima bentuk, yaitu :

1. Dukungan instrumental (*tangible assistance*)

Bentuk dukungan ini merupakan penyediaan materi yang dapat memberikan pertolongan langsung seperti pinjam uang, pemberian barang, makanan serta pelayanan. Bentuk dukungan ini dapat mengurangi stress karena individu dapat langsung memecahkan masalah yang berhubungan mengurangi stress karena individu dapat langsung memecahkan masalahnya yang berhubungan dengan materi. Dukungan instrumental sangat diperlukan terutama dalam mengatasi masalah dengan lebih mudah.

2. Dukungan informasi

Bentuk dukungan ini melibatkan pemberian informasi, saran atau umpan balik tentang situasi dan kondisi individu, jenis informasi seperti ini dapat menolong individu untuk mengenali dan mengatasi masalah dengan lebih mudah.

3. Dukungan emosi

Bentuk dukungan ini membuat individu memiliki perasaan nyaman, yakin, diperdulikan dan dicintai oleh sumber dukungan sosial sehingga individu dapat menghadapi masalah dengan lebih baik. Dukungan ini sangat penting dalam menghadapi keadaan yang dianggap tidak dapat dikontrol.

4. Dukungan pada harga diri

Dukungan ini berupa penghargaan positif pada individu, pemberian semangat, persetujuan pada pendapat individu, perbandingan yang positif dengan individu lain. Bentuk dukungan ini membantu individu dalam membangun harga diri dan kompetensi.

5. Dukungan dari kelompok sosial

Bentuk dukungan ini akan membuat individu merasa anggota dari suatu kelompok yang memiliki kesamaan minat dan aktivitas sosial dengannya. Dengan begitu individu akan merasa memiliki teman sebaya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk dukungan sosial adalah : dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan emosi, dukungan pada harga diri, dan dukungan dari kelompok sosial.

7. Dampak dukungan sosial

Bagaimana dukungan sosial dapat memberikan kenyamanan fisik dan psikologis kepada individu dapat dilihat dari bagaimana dukungan sosial mempengaruhi kejadian dan efek dari stress. Lieberman (1992) mengemukakan bahwa secara teoritis dukungan sosial dapat menurunkan kecenderungan munculnya kejadian yang dapat mengakibatkan stress. Apabila kejadian tersebut muncul, interaksi dengan orang lain dapat memodifikasi atau mengubah persepsi individu pada kejadian tersebut dan oleh karena itu akan mengurangi potensi munculnya stress.

Dukungan sosial juga dapat mengubah hubungan antara respon individu pada kejadian yang dapat menimbulkan stress dan stress itu sendiri., mempengaruhi strategi untuk mengatasi stress dan dengan begitu memodifikasi hubungan antara kejadian yang menimbulkan stress mengganggu kepercayaan diri, dukungan sosial dapat memodifikasi efek itu.

Dukungan sosial ternyata tidak hanya memberikan efek positif dalam mempengaruhi kejadian dan efek stress. Dalam Safarino (1998) disebutkan beberapa contoh efek negatif yang timbul dari dukungan sosial, antara lain :

- a. Dukungan yang tersedia tidak dianggap sebagai suatu yang membantu. Hal ini dapat terjadi karena dukungan yang diberikan tidak cukup, individu merasa tidak perlu dibantu atau terlalu khawatir secara emosional sehingga tidak memperhatikan dukungan yang diberikan.
- b. Dukungan yang diberikan tidak sesuai dengan apa yang dibutuhkan individu.

- c. Sumber dukungan memberikan contoh buruk pada individu, seperti melakukan atau menyarankan perilaku tidak sehat.
- d. Terlalu menjaga atau tidak mendukung individu dalam melakukan sesuatu yang diinginkan. Keadaan ini dapat mengganggu program rehabilitasi yang seharusnya dilakukan oleh individu dan menyebabkan individu menjadi tergantung kepada orang lain.

Berdasarkan uraian diatas dukungan sosial kepada individu dapat menurunkan kecenderungan munculnya kejadian yang dapat mengakibatkan stress, akan tetapi dukungan yang tersedia tidak dianggap sebagai sesuatu yang membantu karna dukungan yang diberikan tidak sesuai dengan apa yang dibutuhkan individu, keadaan ini dapat mengganggu individu dan menyebabkan individu menjadi tergantung kepada orang lain.

C. REMAJA

1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan masa peralihan dari usia anak menjadi dewasa. Pada umumnya masa remaja dianggap mulai saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat anak mencapai usia matang secara hukum. Menurut Hurlock istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata Latin yaitu *adolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa.

Adanya perilaku sikap dan nilai-nilai sepanjang masa remaja menunjukkan perbedaan awal masa remaja yaitu kira-kira dari usia 13 tahun – 16 tahun atau 17 tahun usia saat dimana remaja memasuki sekolah menengah atas.

Piaget (Hurlock, 1991) menyatakan secara psikologi masa remaja adalah usia dimana individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa dimana anak tidak lagi merasa. Sedangkan menurut Monks dkk (1984) menyatakan bahwa masa remaja dimulai dari usia 12 – 21 tahun, selanjutnya untuk remaja Indonesia menggunakan batasan usia 11 – 24 tahun dan belum menikah, Sarunto (1988). Cole (1968) membagi batasan remaja yaitu : remaja awal 13 – 15 tahun untuk wanita dan 14 -15 tahun untuk pria, sedangkan remaja akhir 15 – 18 tahun untuk wanita dan 19 – 20 tahun untuk pria.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan remaja adalah setiap individu yang berada pada rentang usia 12 – 21 tahun.

2. Ciri-ciri remaja

Dipandang dari sudut batas usia, remaja sebenarnya tergolong kalangan yang transaksional artinya keremajaan merupakan gejala sosial yang bersifat sementara karena berada diantara kanak-kanak dengan dewasa. Sikap sementara dari kedua-duanya mengakibatkan remaja mencari identitas, karena anak-anak sudah dianggap dewasa, sedangkan oleh orang dewasa mereka dianggap masih kecil dengan demikian dari sudut kepribadiannya, remaja memiliki ciri-ciri baik yang bersifat spiritual maupun badaniah.

Menurut Soekanto (1989) ciri remaja sebagai berikut:

- a. Perkembangan fisik sebagai laki-laki atau perempuan semakin tugas, sehingga hal ini secara efektif ditonjolkan oleh para remaja, dengan demikian perhatian terhadap lawan jenis semakin meningkat oleh remaja. Perkembangan fisik yang baik dianggap sebagai salah satu kebanggaan.
- b. Keinginan yang dibuat untuk mengandalkan interaksi sosial dengan yang lebih dewasa, adanya interaksi ini mengakibatkan masyarakat menganggap remaja sudah dewasa.
- c. Keinginan yang kuat untuk mendapatkan kepercayaan diri, dikalangan dewasa maupun mengenai masalah tanggung jawab secara relative belum matang.
- d. Mulai memikirkan kehidupan secara mandiri dengan mengutamakan kebebasan dan pengawasan yang terlalu ketat oleh orang tua atau sekolah.
- e. Adanya perkembangan taraf intelektual untuk mendapatkan identitas diri.
- f. Menginginkan system kaidah dan nilai-nilai yang serasi dengan kedudukan atau keinginannya yang selalu sama dengan orang dewasa.

Menurut Piaget (1991) ciri – ciri masa remaja adalah :

1. Masa remaja sebagai periode yang penting

Perkembangan fisik yang cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada awal remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya pembentukan sikap, niat dan minat baru.

2. Masa remaja sebagai masa peralihan

Dalam setiap periode peralihan status, individu tidak jelas dan keraguan akan peran yang harus dilakukan, pada masa remaja ini bukan lagi seorang anak dan bukan juga orang dewasa.

3. Masa remaja sebagai masa perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik selama masa awal remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat maka perubahan sikap dan perilaku juga turut. Ada juga empat perubahan yang sama bersifat universal, pertama meningkatnya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi, karena perubahan emosi biasanya terjadi lebih cepat selama awal masa. Kedua perubahan tubuh, minat dan peran yang dihadapkan oleh lingkungan sosial untuk dipesankan menimbulkan masalah baru. Ketiga dengan perubahan minat dan pola perilaku maka nilai-nilai juga akan berubah. Keempat sebagian remaja bersifat ambivalen terhadap setiap perubahan.

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Karena ketidakmampuan remaja untuk mengatasi masalahnya sendiri menurut cara mereka menjalani sendiri banyak remaja yang akhirnya menemukan bahwa penyelesaian tugas selalu baik.

5. Masa remaja sebagai usia mencari identitas

Pada awal-awal remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas dan menjadi sama dengan temanteman dalam segala hal.

6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja mudah takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku yang tidak normal.

7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Menjelang berakhirnya masa remaja pada umumnya baik laki-laki maupun perempuan sering terganggu oleh idealisme berlebihan bahwa segera melepas kehidupan mereka yang lebih bila mencapai status orang dewasa.

8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotipe belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa.

Berdasarkan uraian diatas ciri-ciri yang dimiliki remaja adalah masa penuh tantangan baik secara fisiologis dan psikologis.

3. Tugas-tugas Perkembangan remaja

Tugas-tugas perkembangan remaja dipusatkan pada penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kita laksanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa. Pada dasarnya pentingnya untuk menguasai tugas-tugas perkembangan dalam waktu yang realistis singkat sebagai akibat perubahan

seleksi secara fisik maupun psikologis. Mereka yang berada di penampungan RAM ini setidaknya memiliki tingkat inteligensi berada pada golongan rata-rata.

Inteligensi bertaraf rata-rata ditetapkan dengan asumsi bahwa mereka yang memiliki inteligensi rata-rata tidak akan mengalami kesulitan dalam menerima dan mengolah informasi yang ada disekitarnya. Disamping itu, mereka juga akan mudah dalam melakukan penyesuaian dengan lingkungan-lingkungan yang baru. Hal ini sesuai dengan pendapat Wechsler (dalam Damayanti, 2008) bahwa inteligensi merupakan kemampuan individu untuk berpikir secara rasional, menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan bertindak secara efektif.

Secara psikologis, pada umumnya remaja yang tinggal di RAM telah mengalami kehidupan yang kurang menyenangkan (krisis dalam kehidupan) seperti tekanan ekonomi, kehilangan kasih sayang dan perhatian dari orang-orang yang dicintai, mereka juga berada jauh dari sanak keluarga. Kondisi ini tentunya akan sangat mempengaruhi keadaan psikologis mereka. Menurut Reker dan Wong (dalam Damayanti, 2008) setiap individu mempunyai bentuk yang berbeda dalam merespon situasi atau kejadian yang menekan atau tidak menekan. Beberapa individu merespon terhadap kejadian tersebut dengan emosi yang negatif, sehingga menimbulkan gangguan psikologis, seperti stress, kecemasan sampai depresi. Beberapa individu yang lain merespon terhadap kejadian tersebut dengan emosi yang positif, mereka lebih menunjukkan sikap yang optimis daripada pesimis, mempunyai harapan yang tinggi daripada putus asa. Mereka tidak menjadi sakit dan kehilangan fungsi-fungsi psikologis positif dan cenderung dapat melakukan pemulihan kehidupannya secara cepat.

usia kematangan yang sah menyebabkan banyak tekanan yang mengganggu remaja.

Havigurst (dalam Hurlock, 1991) menyebutkan tugas-tugas masa remaja sebagai berikut:

- a. Mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita
- b. Mencapai peran sosialnya pria dan wanita
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuh secara efektif
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku social yang bertanggung jawab.
- e. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa
- f. Mempersiapkan krier ekonomi
- g. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga
- h. Memperoleh perangkat nilai dan system etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan idiologi.

Mapplane (1982) menyatakan bahwa tugas-tugas perkembangan ini secara menyeluruh dapat diasumsikan sebagai berikut :

1. Dengan diketahuinya tugas-tugas manusia secara menyeluruh akan membawa pemahaman secara utuh terhadap tugas-tugas perkembangan manusia
2. Tugas perkembangan dalam suatu masa kehidupan akan dapat lebih dimengerti jika dilihat pada tugas-tugas perkembangan sebelumnya.

3. Tugas-tugas perkembangan suatu masa kehidupan akan lebih penting jika didasari ada tugas-tugas perkembangan berikutnya yang menghadang dan menuntut untuk dipahami dan dijalani.

Menurut ahli lain yaitu Garrison (dalam Mappire, 1982) maka tugas-tugas perkembangan masa remaja adalah sebagai berikut :

- a. Menerima keadaan jasmani, pada periode ini remaja tumbuh demikian cepat mengarah kepada orang dewasa
- b. Memperoleh hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebaya, antara dua jenis kelamin akibat adanya kematangan seksual mencapai sejak awal masa remaja, remaja mengadakan hubungan relasi social terutama ditekankan pada hubungan lawan jenis.
- c. Menerima keadaan sesuai dengan jenis kelamin dan belajar hidup seperti kaumnya, berbeda secara fisik antara pria dan wanita tampak jelas pada masa pubertas dan perkembangan ini telah matang pada masa dewasa, dalam masa remaja ini diharapkan dapat menerima keadaan diri sesuai dengan jenis kelamin
- d. Memperoleh kebebasan emosional dari orang tua dan orang dewasa pada masa dewasa ini remaja dihadapkan pada kebebasan dan ketegangan emosional
- e. Memperoleh kesanggupan berdiri sendiri dalam hal-hal yang bersangkutan dengan ekonomi. Remaja dituntut untuk mengolah sumber keuangan dan penggunaannya
- f. Mendapatkan perangkat nilai-nilai hidup dan penggunaannya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa masa remaja yang berlangsung pada saat individu menjadi matang secara seksual sampai usia kematangan yang resmi dibagi dalam masa remaja yang berlangsung sampai 18 tahun untuk berakhir masa remaja yang berlangsung samapi usia resmi.

4. Remaja RAM (Rumah Anak Madani) dan Dinamika Psikologisnya

Remaja RAM adalah para remaja yang tinggal di Rumah Anak Madani yang merupakan suatu asrama/ penampungan bagi masyarakat yang mengalami kondisideprivasi, yang disebabkan oleh tekanan ekonomi dalam kehidupannya, ketiadaan orang tua, ataupun korban bencana tsunami didaerah Nangroe Aceh Darussalam pada bulan Desember 2004 silam dan korban bencana alam lainnya. Awal pendirian RAM ini merupakan suatu bentuk kepedulian PT.Televisi Tranformasi Indonesia (Trans TV) atas terjadinya musibah tsunami yang terjadi di Nangroe Aceh Darussalam pada Desember 2004, dan telah diresmikan penggunaannya oleh Presiden Susilo Bambang Yudoyono pada tanggal 25 Desember 2005 silam. Asrama/ penampungan ini diberi nama Rumah Anak Madani dan terletak di Jl. Raya Veteran Kebun Helvetia Pasar Tujuh, Kabupaten Deli Serdang atau sekitar 20 km dari Medan, Sumatera Utara.

Pada saat sekarang ini RAM tidak hanya menampung anak-anak korban tsunami saja, tetapi juga anak-anak korban Daerah Operasi Militer, anak-anak dari keluarga yang sangat miskin dan tidak memiliki orang tua lagi. Mereka adalah para remaja yang berusia antara 11 tahun sampai dengan 18 tahun, dan telah lulus

Krisis yang dialami oleh remaja RAM akan memiliki pengaruh terhadap kehidupan mereka dimasa selanjutnya. Apalagi jika mereka mengalami kesulitan untuk bisa menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dialami sebagai konsekuensi dari kejadian hidup yang terjadi. Ada beberapa tahap penyesuaian terhadap krisis yang dialami oleh individu. Hayes (1976) menyebutkan penyesuaian diri terhadap keadaan krisis, dapat dibedakan atas beberapa tahap, yaitu :

a. *Shock*

Reaksi pertama diri individu yang mengalami perubahan dalam hidupnya adalah perasaan terkejut, shock, takut dan merasa dilukai hatinya. Biasanya perasaan-perasaan emosional ini diwujudkan dalam bentuk pernyataan “dunia telah berubah, merasa diabaikan, kesepian dan terisolir”.

b. *Search and maintenance*

Pada tahap ini menunjukkan adanya periode pembaharuan harapan, optimisme, aktif kembali melakukan kegiatan sosial yang ditinggalkan. Namun jika selama periode ini individu tidak mampu mengembangkan harapan dan rasa optimisnya, maka akibatnya penyesuaianpun akan menjadi semakin sulit.

c. *Threat to identity : depression and withdrawal*

Keyakinan bahwa semuanya akan menjadi baik pada akhirnya telah sirna dan menjadi suatu kenyataan, bahwa kehidupan benar-benar telah berubah. Kondisi sekarang sangat berbeda dengan kondisi kehidupannya ketika sebelum terjadi krisis. Individu merasa tidak aman dan tidak nyaman dengan

perubahan kehidupan yang terjadi, sehingga ia menjadi depresi atau menarik diri dari lingkungan sosial.

d. *Disorganization and crisis*

Jika kondisi perubahan yang terjadi tidak sesuai dengan harapannya, muncul perasaan tidak berdaya, ketakutan dan perasaan bahwa lingkungan telah melupakannya.

e. *Readjustment*

Pada fase ini individu akan mampu menyesuaikan dirinya dengan keadaan, dan akan menemukan nilai-nilai baru dan pedoman hidup yang lebih baik bagi masa depannya berdasarkan pengalaman-pengalaman yang telah dilaluinya termasuk krisis dan disorganisasi. Namun jika ia tidak mampu melakukan penyesuaian, maka individu akan semakin tidak peduli atau masa bodoh.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja yang kehilangan kasih sayang dan perhatian dari orang-orang yang mereka cintai, akan sangat mempengaruhi keadaan psikologis mereka jika mereka merespon dengan emosi yang negatif akan muncul stress; kecemasan sampai depresi.

Sebagian individu merespon dengan emosi yang positif, sehingga muncul sikap optimis mempunyai harapan dan dapat melakukan pemulihan terhadap kehidupannya secara tepat.

5. Bencana Alam

Bencana adalah rangkaian peristiwa yang merugikan dan mencedak sehingga mengakibatkan kerusakan alam dan korban jiwa. Bencana alam adalah

konsekwensi dari kombinasi aktifitas alami (suatu peristiwa fisik, seperti letusan gunung, gempa bumi, tanah longsor) dan aktivitas manusia. Bencana alam sangat berdampak kepada lingkungan hidup manusia selanjutnya dan juga berimbas pada perubahan lingkungan sosial, budaya, ekonomi dan politik. Banyak hal yang bisa terjadi pada masyarakat atau individu setelah bencana alam, kejadian yang paling parah dan menyayat hati masing-masing orang adalah kematian, trauma, kehilangan harta benda, kerusakan infrastruktur, dan kerusakan lingkungan.

6. Sebab-sebab psikologis yang ditimbulkan dari bencana alam pada remaja

Suatu bencana, baik yang terjadi secara alami maupun karena perbuatan manusia dapat mengakibatkan musnahnya kehidupan manusia dan harta bendanya, serta terhambatnya perkembangan sosial dan ekonomi. Bencana yang terjadi secara tiba-tiba dan sulit dikendalikan akan memicu munculnya kecemasan pada diri para remaja. Efek positif dari kecemasan tersebut adalah adanya sikap waspada pada diri remaja sehingga mereka selalu memperhatikan tanda-tanda kemungkinan munculnya bencana yang dapat mengancam kehidupan mereka. Dampak negatif yang juga muncul sebagai akibat kecemasan adalah timbulnya distress yang dapat mengganggu kehidupan remaja setelah jangka waktu tertentu. Kecemasan tersebut dapat diminimalisir dengan pemberian perlakuan yang tepat dan efektif bagi para remaja agar dapat kembali normal (APA Help Center, 2004).

National Health Committee (1998) menyebutkan beberapa kecemasan secara umum yang dapat muncul berupa:

1. Respons fisik seperti sulit tidur, dada berdebar-debar, tubuh berkeringat meskipun tidak gerah, tubuh panas atau dingin, sakit kepala, otot tegang atau kaku, sakit perut atau sembelit, terengah-engah atau sesak nafas.
2. Respons perasaan seperti merasa diri berada dalam khayalan, derealization, merasa tidak berdaya dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi.
3. Respons pikiran seperti mengira hal yang paling buruk akan terjadi dan sering memikirkan bahaya.
4. Respons tingkah laku seperti menjauhi situasi yang menakutkan, mudah terkejut, hyperventilation dan mengurangi rutinitas.

University of Kashmir (2006), menyebutkan beberapa respons yang muncul dari kecemasan karena bencana alam, yaitu :

1. Respons tingkah laku seperti hilangnya minat untuk hidup, aktivitas berkurang, tidak ada daya, aktivitas berlebihan & tidak dapat istirahat, mengkonsumsi alkohol, daun sirih, rokok dan opium, sulit tidur, dan flashbacks (ingat kembali peristiwa)
2. Respons fisik seperti sakit kepala, kelelahan, otot tegang, dada berdebar-debar, nafsu makan berkurang, sakit di daerah perut, sakit di lengan, kaki, dada dan tubuh.
3. Respons perasaan seperti marah, mudah marah, takut, waspada, cemas, merasa tidak berdaya, sedih, merasa bersalah, memikirkan sesuatu yang sama terus menerus, pikiran bunuh diri, malu, ingin balas dendam.
4. Respons hubungan sosial seperti perpecahan, tidak ada emosi, dan banyak tergantung orang lain.

Menurut Thompson (2004), pada tingkat gangguan kecemasan umum (generalized anxiety disorder), kecemasan remaja muncul dalam ketakutan yang eksekusif, kecemasan dan kekhawatiran terhadap peristiwa- peristiwa atau aktifitas-aktifitas traumatis selama priode paling tidak 6 bulan. Kecemasan yang tetap pada diri remaja dapat mengganggu aktifitas pribadi, sosial, dan yang berkaitan dengan pendidikan begitu juga aktifitas-aktifitas penting lainnya. Seseorang dengan gangguan kecemasan ini akan mengalami kesulitan untuk menghilangkan pikiran-pikiran khawatir yang mengganggu fokusnya terhadap aktifitas-aktifitas rutin. Pada anak-anak dan remaja dengan gangguan kecemasan umum cenderung untuk khawatir secara berlebihan tentang kemampuan atau prestasinya. Hal ini seringkali menyebabkan mereka susah tidur, terserang kepanikan, diare, mual, muntah, terkena serangan kulit.

D. Hubungan Dukungan Sosial dengan *Subjektive well-Being*

Dukungan sosial dapat mengurangi kecemasan, simptom-simptom gangguan tubuh pada orang yang mengalami depresi. Dukungan sosial meningkatkan kepercayaan dalam situasi yang mengandung depresi dan karena itu berhubungan dengan positif dan prilaku terkendali terhadap situasi yang mengandung depresi. dukungan sosial memberikan rasa nyaman secara emosional dan berhubungan dengan penerimaan, penilaian, yang baik (Latack, 1999). Dukungan sosial menyediakan umpan balik dan informasi dan orang lain yang dapat menolong individu untuk menghindari dari stressor kehidupan.

Cobb (dalam Sarafino, 1990) mengatakan bahwa orang yang mendapatkan dukungan sosial merasa dirinya dihargai, berarti, dan juga merasa menjadi bagian dari pemberi dukungan tersebut. Hal inilah yang membuat dukungan sosial seseorang menjadi lebih baik. Dengan dukungan yang lebih baik, maka seseorang akan berusaha selalu berpikir positif.

Ditambahkan oleh Krantz (1983) bahwa dalam beberapa penelitian diperoleh beberapa bukti bahwa dalam menghadapi suatu situasi yang berat, keberhasilan individu dalam mengatasinya sangat tergantung pada penilaian kognitif dan penilaian dukungan sosial yang baik. Individu yang memiliki penilaian diri yang baik (dukungan sosial) akan mampu mengatasi situasi yang dihadapinya dengan baik, sebaliknya individu yang memiliki penilaian yang negatif akan mengalami kesulitan dalam mengatasi masalahnya. Akibatnya individu tersebut akan berusaha menyelesaikan masalahnya dengan berusaha untuk melupakannya, misalnya dengan mengkonsumsi obat-obatan terlarang (napza), minuman beralkohol, yang mereka harapkan bisa mengurangi beban pikirannya.

Murray dan Peacock ([www.dukungan sosial dan subjective well-being.com](http://www.dukungan_sosial_dan_subjective_well-being.com)) menyatakan bahwa kebahagiaan tidak tergantung dari banyaknya rumah, mobil mewah, sepatu atau perhiasan yang dimiliki. Tapi lebih kepada dukungan sosial yang diberikan oleh orang-orang disekitarnya, misalnya keluarga, teman dan orang lain yang ikut berinteraksi dengannya. Faktanya orang yang mempunyai banyak teman, dekat dengan sahabat serta keluarga, menjalin

hubungan yang baik dengan rekan kerja dan tetangga, mampu meningkatkan kebahagiaan seseorang hingga 70%.

Lazarus dan Folkman (1984), juga menyebutkan bahwa sumber kebahagiaan subjective lainnya adalah dukungan sosial yang baik, adanya kedekatan dengan orang lain, perhatian dari keluarga dan teman, adanya penghargaan dari orang lain dapat membuat seseorang merasa dihargai dan dibutuhkan sehingga keadaan ini membuat ia bahagia.

Dukungan sosial merupakan pertukaran sumber yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan, keberadaan, serta dapat memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian pada diri individu. Seseorang akan merasa bahagia dengan dukungan yang ia terima dari keluarga, teman-teman, sehingga membuat individu merasa lebih percaya diri dan merasa lebih berarti, dengan demikian individu mendapatkan penerimaan dari lingkungan yang membuat ia bisa memaknai hidup sehingga ia merasa bahagia dalam hidupnya.

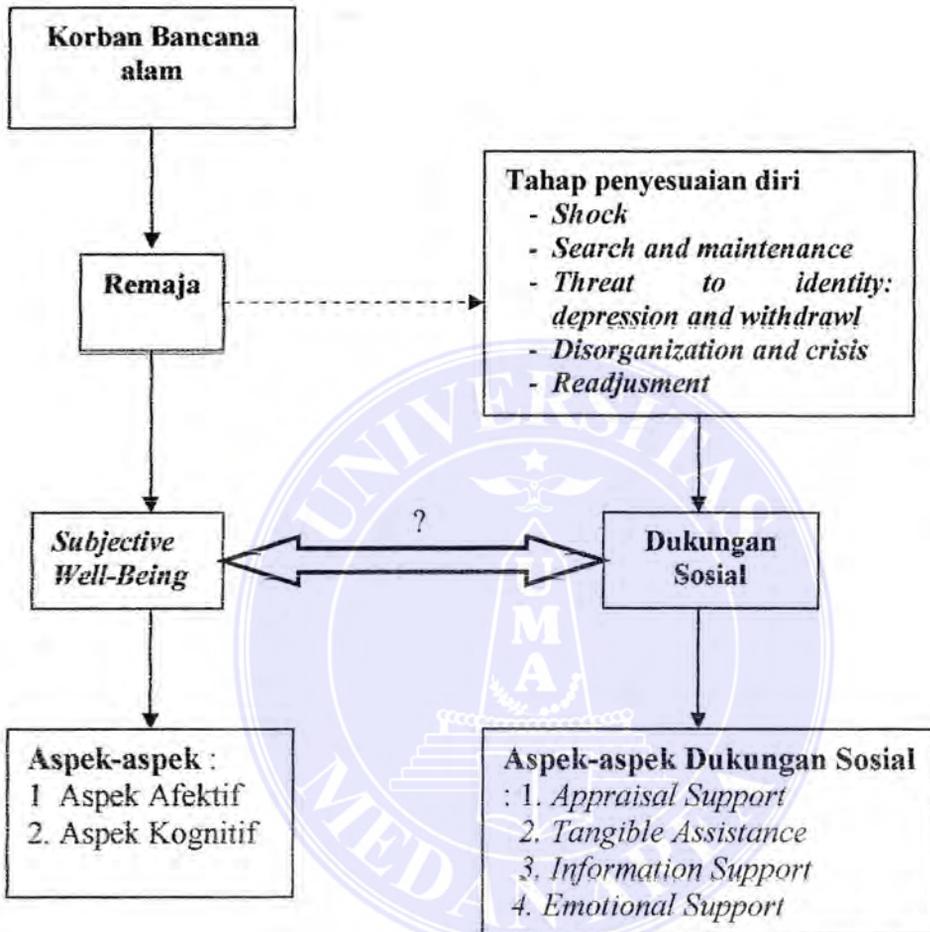
Contohnya pada anak-anak korban bencana alam, mereka kehilangan kasih sayang dan perhatian dari orang-orang yang mereka cintai dan jauh dari keluarga, dengan dukungan sosial yang baik yang mereka terima baik dari pengurus asrama maupun dari lingkungan diluar asrama membuat mereka tidak merasa kehilangan orang-orang yang disayanginya, yang membuat mereka lebih semangat dalam menjalani kehidupannya. Dengan demikian mereka dapat meraih kebahagiaan untuk sekarang ini dan untuk kedepannya.

E. Hipotesis

Ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* terhadap perilaku pada remaja. Dengan asumsi semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh, maka semakin tinggi *subjective well-being* pada remaja sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh, maka semakin rendah *subjective well-being* pada remaja.



F. PARADIGMA



Keterangan:

-----> = mengalami

-----> = mempengaruhi

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Untuk dapat menguji hipotesis penelitian ini, terlebih dahulu didefinisikan variabel-variabel utama yang dipakai pada penelitian ini yaitu :

1. Variabel tergantung : *subjective well-being*
2. Variabel bebas : dukungan sosial

B. Definisi Operasional Variabel-variabel Penelitian

1. *Subjective well being* adalah suatu evaluasi positif mengenai kehidupan seseorang yang diasosiasikan dengan diperolehnya perasaan menyenangkan, *Subjective well-being* akan diukur dengan skala yang mengacu pada aspek *subjective well-being* yaitu: evaluasi afektif dan evaluasi kognitif.
3. Dukungan sosial adalah bantuan atau dukungan yang diterima dari orang lain dalam kehidupan dan berada dalam lingkungan sosial yang membuat sipenerima merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai. Dukungan sosial diungkap dengan skala dukungan sosial yang disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial yaitu: *appraisal support, tangible assistance, information support, emotional support.*

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah sejumlah individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama baik kodrat maupun sifat pengkhususannya, (Hadi, 1997). Menurut Komaruddin (dalam Mardalis, 1992), populasi adalah semua individu yang menjadi sumber pengambilan sampel. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 43 orang.

Berdasarkan hasil survei melalui angket maka populasi yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang tinggal diwisma penampungan anak-anak korban bencana alam di Rumah Anak Madani (RAM) yang berjumlah 43 orang.

2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi, Hadi, 2006. Penelitian didasarkan pada data sampel sedang kesimpulan diterapkan pada populasi maka sangatlah penting untuk memperoleh sampel yang representatif bagi populasinya (Azwar, 1997). Hasil penelitian terhadap sampel diharapkan dapat digeneralisasikan kepada seluruh populasi. Generalisasi adalah kesimpulan penelitian sebagai sesuatu yang berlaku bagi populasi (Arikunto, 1996). Sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah sampel total populasi atau semua populasi memenuhi sampel penelitian yang jumlahnya adalah 43 orang.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah suatu cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang akan diteliti. Pada penelitian ini, metode pengumpulan data yang dipakai adalah metode skala.

Skala adalah suatu daftar yang terdiri dari sejumlah pernyataan yang diberikan kepada subjek agar dapat mengungkapkan kondisi yang diketahui. Dasar digunakannya skala ini, seperti yang dikemukakan oleh Hadi (1991), yaitu:

1. Subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri.
2. Hal-hal yang sudah dinyatakan oleh subjek kepada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya.
3. Interpretasi subjek tentang pernyataan-pernyataan yang diajukan kepada subjek adalah sama dengan yang dimaksud peneliti.

Ada bermacam-macam jenis skala namun dalam penelitian ini digunakan skala tipe pilihan. Alasan yang mendasari dipilihnya skala semacam ini adalah pertimbangan yang menyatakan bahwa aitem-aitem tipe pilihan umumnya lebih menarik bagi para responden. Hal ini disebabkan kemudahan yaitu singkatnya waktu yang digunakan untuk mengisi skala.

Menurut Hadi (1991), bahwa skala tipe pilihan dapat digunakan untuk menyelidiki fakta objektif maupun fakta subjektif. Selanjutnya Hadi mengemukakan bahwa kebaikan-kebaikan skala yaitu :

- a. Metode skala merupakan metode yang hemat tenaga dan ekonomis.
- b. Dalam waktu yang relatif singkat dapat dikumpulkan data yang cukup banyak.

- c. Untuk para pelaksananya tidak dibutuhkan keahlian khusus mengenai lapangan yang sedang diselidiki.
- d. Metode skala merupakan metode yang cukup praktis.

Adapun metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan dua macam skala yaitu : skala dukungan social dan skala *subjective well-being*.

1. Skala *Subjective well-being*

Alat yang digunakan untuk mengukur *subjective well-being* adalah dengan menggunakan skala *subjective well-being* yang dibuat berdasarkan aspek-aspek *subjective well-being* dari Ed Diener (dalam Al-banjari, 2009) . Skala tersebut untuk mengungkap aspek-aspek dari *subjective well-being* yang meliputi: aspek afektif, aspek kognitif. Skala tersebut disusun dalam format Likert dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Responden diminta untuk memilih salah satu dari empat alternatif jawaban tersebut. Penyusunan aitem disusun berdasarkan kedalam bentuk aitem favourable dan unfavourable.

Pemberian skor untuk butir yang favourable adalah 4 sampai dengan 1, sedangkan untuk butir yang unfavourable adalah skor 1 sampai dengan 4.

Ketentuan skor untuk butir yang favourable adalah skor 4 untuk jawaban yang sangat sesuai(SS), skor 3 untuk jawaban sesuai (S), skor 2 untuk jawaban tidak sesuai (TS) dan skor 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS). Untuk butir unfavourable skor 1 untuk jawaban sangat sesuai (SS), skor 2 untuk jawaban sesuai (S), skor 3 untuk jawaban tidak sesuai (TS) dan skor 4 untuk

jawaban sangat tidak sesuai (STS). Makin tinggi skor yang di peroleh maka makin tinggi *subjective well-beingnya*.

2. Skala dukungan sosial

alat yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial adalah skala dukungan sosial. Skala tersebut dibuat untuk mengungkap empat aspek dukungan sosial oleh Willis, dkk (dalam Taylor,1999) yaitu : *Appraisal Support, Tangible Assistance, Information Support, Emosional Support*. Skala tersebut disusun dalam format Likert dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Responden diminta untuk memilih salah satu dari empat alternatif jawaban tersebut. Penyusunan aitem disusun berdasarkan kedalam bentuk aitem favourable dan unfavourable.

Pemberian skor untuk butir yang favourable adalah 4 sampai dengan 1, sedangkan untuk butir yang unfavourable adalah skor 1 sampai dengan 4. Ketentuan skor untuk butir yang favourable adalah skor 4 untuk jawaban yang sangat setuju (SS), skor 3 untuk jawaban setuju (S), skor 2 untuk jawaban tidak setuju (TS) dan skor 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS). Untuk butir unfavourable skor 1 untuk jawaban sangat setuju (SS), skor 2 untuk jawaban setuju (S), skor 3 untuk jawaban tidak setuju (TS) dan skor 4 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS). Makin tinggi skor yang di peroleh maka makin tinggi dukungan sosial yang diberikan.

E. Validitas dan Reliabilitas

Dalam penelitian memiliki kedudukan yang paling penting karena data merupakan pengembangan variable yang diteliti, yang berfungsi sebagai alat pembuktian hipotesis. Oleh karena itu, benar tidaknya data tergantung dari baik tidaknya alat pengumpulan data. Alat pengumpulan data yang baik harus memenuhi persyaratan valid dan reliable (Arikunto, 1989).

1. Validitas Alat Ukur

Penelitian terhadap validitas suatu alat pengukur ditinjau dari segi apakah suatu aitem telah benar-benar memenuhi fungsi untuk mengukur faktor-faktor yang dimaksudkan. Untuk menyelesaikan tugas validitas dapat ditemukan dua jalan, yaitu mengecek kecocokan antara satu aitem dengan keseluruhan aitem, dan mengecek apakah aitem-aitem tersebut menunjukkan hal yang sama dengan aitem dari alat pengukur lainnya yang telah dipandang memiliki validitas tinggi untuk mengukur faktor-faktor yang dimaksud (Hadi, 1984).

Teknik validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah validitas antar butir (*Internal Validity*). Dengan mencari korelasi antara skor masing-masing aitem dengan skor total dari keseluruhan aitem antar validitas ini akan menggunakan rumus *Produk Moment Person* (Azwar, 1992).

Validitas adalah salah satu persyaratan suatu alat ukur dimana dapat mengungkap dengan jitu gejala atau sebagian yang hendak diukur, Hadi (1990). Sedangkan menurut Arikunto (1993) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkatan-tingkatan kevaliditasan atau kesalihan suatu instrument.

Menguji validitas suatu alat ukur perlu kriteria luar dan kriteria dalam. Kriteria luar adalah pembanding yang berasal dari luar, sedangkan kriteria dalam adalah pembanding dari dalam. Pada penelitian ini menggunakan pembanding dari dalam instrument itu sendiri, dengan cara mengkorelasikan nilai dalam butir dengan nilai totalnya. Teknik korelasi yang digunakan adalah *product moment* yang dikembangkan oleh Karl Pearson (Azwar, 1989). Rumus teknik korelasi tersebut adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left[\left(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \right) \left(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right) \right]}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = Koevisien korelasi butir dengan total
- $\sum X$ = Jumlah skor butir
- $\sum Y$ = Jumlah skor total
- $\sum XY$ = Nilai hasil perkalian variabel butir dengan total
- N = Jumlah

Nilai korelasi yang telah didapatkan dari tehnik korelasi *product moment* disebut masih kotor dan perlu masih dibersihkan. Alasannya adalah karena nilai-nilai butir turut menjadi komponen skor total. Tehnik untuk menghindari kelebihan bobot ini adalah menggunakan rumus *part whole* sebagai berikut:

$$r_{pq} = \frac{r_{xy} \cdot SDy - SDx}{\sqrt{SDy + SDx - 2r_{xy} \cdot SDx \cdot SDy}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = angka korelasi setelah dikorelasikan
- r_{pq} = angka korelasi sebelum dikorelasikan
- SDx = standard deviasi skor total
- SDy = standard deviasi skor item.

2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas alat ukur adalah konsistensi atau stabilitas yang pada umumnya menunjukkan sejauhmana pengukuran tersebut dapat memberikan hasil yang relatif tidak berbeda bila dilakukan pada subjek yang sama (Azwar, 1992).

Pendekatan yang digunakan untuk mendapatkan atau mencari realibilitas alat ukur dalam penelitian digunakan metode Reliabilitas Internal, yaitu dengan melakukan dari satu kali pengetesan. Untuk menguji reliabilitas alat ukur pada penelitian ini digunakan Teknik Analisa Hoyt, dimana rumusnya adalah:

$$r = 1 - \frac{MK_i}{MK_s}$$

Keterangan:

- r = koefisien reliabelitas alat ukur
- MK_i = Mean kwadrat intraksi item subjek
- MK_s = Mean kwadrat antara subjek

F. Metode Analisis Data

Langkah selanjutnya setelah pengumpulan data dilakukan, sejalan dengan pendapat Singarimbun (1981) adalah menganalisis data yang bertujuan untuk menyederhanakan data dalam bentuk yang mudah dibaca dan diinterpretasikan.

Selanjutnya Hadi (1986) mengemukakan bahwa analisis data secara statistik dilakukan dengan alasan sebagai berikut: 1) Analisis statistik berkerja dengan angka-angka ini dapat menunjukkan jumlah frekuensi nilai atau harga, 2) Statistik bersifat objektif, 3) Statistik bersifat universal yakni hampir dapat digunakan pada seluruh penelitian.

Penelitian ini menggunakan analisa statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Teknik yang sesuai untuk membuktikan hipotesa adalah teknik product moment. Alasan digunakannya teknik korelasi *Product Moment* adalah untuk melihat hubungan antara satu variabel bebas (dukungan sosial) dengan satu variabel tergantung (*subjective well-being*).

Adapun rumus dari tehnik korelasi *product moment* adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left[\left(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \right) \left(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right) \right]}}$$

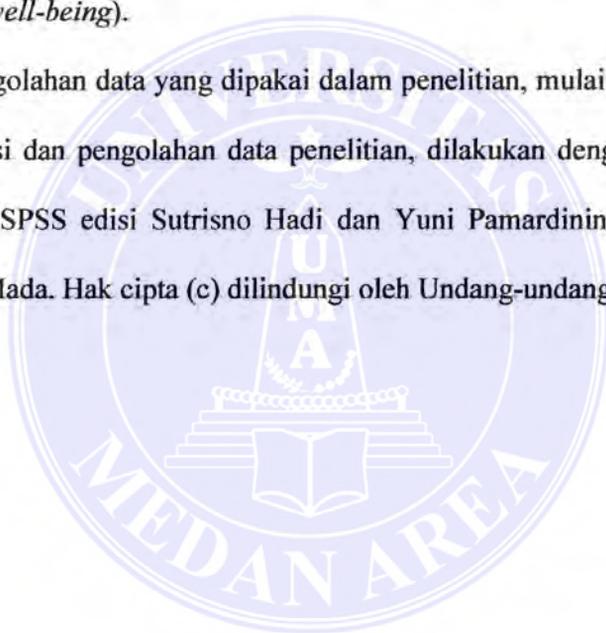
Keterangan :

- r_{xy} = Korelasi antara dukungan sosial (variabel bebas) dengan *subjective well being* (variabel tergantung)
- $\sum X$ = Jumlah skor variabel bebas
- $\sum Y$ = Jumlah skor variabel tergantung
- $\sum XY$ = Nilai hasil perkalian variabel bebas dengan variabel tergantung
- $\sum X^2$ = Jumlah kwadrat skor variabel bebas
- $\sum Y^2$ = Jumlah kwadrat skor variabel tergantung
- N = Jumlah subjek penelitian

Sebelum data dianalisis dengan teknik analisis *Product Moment*, maka data yang diperoleh terlebih dahulu harus diuji asumsi. Uji asumsi dimaksud adalah

- a. Uji Normalitas, yaitu untuk melihat apakah penelitian telah diperoleh memiliki sebaran normal atau mengikuti bentuk kurva normal.
- b. Uji Linieritas, yaitu untuk melihat apakah data variabel bebas (dukungan sosial) memiliki hubungan linier dengan data dari variabel tergantung (*subjective well-being*).

Seluruh pengolahan data yang dipakai dalam penelitian, mulai dari try-out alat ukur, uji asumsi dan pengolahan data penelitian, dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih (2000) Universitas Gajah Mada. Hak cipta (c) dilindungi oleh Undang-undang.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berpedoman pada hasil-hasil dan pembahasan yang telah dibuat, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well being*, dimana $r_{xy} = 0,028$; $p > 0,050$. Hal ini berarti bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh orang-orang disekitar subjek tidak memberi arti terhadap *subjective well being*. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak.
2. Diketahui bahwa dukungan sosial yang dirasakan subjek tergolong tinggi. Hal ini dilihat dari nilai rata-rata empirik 60,093 sementara nilai rata-rata hipotetiknya 47,5. Perbedaan kedua nilai ini melebihi 5,744. Kemudian *subjective well being* tergolong tinggi, sebab nilai rata-rata empirik 108,627 lebih besar dari nilai rata-rata hipotetik 90, dimana selisihnya melebihi 11,133.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dibuat, maka hal-hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut:

1. Saran Kepada Subjek Penelitian

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 8/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (Repository: uma.ac.id) 8/8/24

Berpedoman pada hasil penelitian yang menyatakan bahwa *subjective well being* yang tinggi, maka disarankan kepada remaja korban bencana agar tetap mempertahankan *subjective well being*nya dengan baik. Agar tetap memiliki *Subjective Well Being* yang baik remaja dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang positif, dan saling memberikan dukungan antara sesama anak-anak di RAM

2. Saran kepada Pengelola RAM

Supaya anak-anak di RAM tetap memiliki *Subjective Well Being* yang baik maka para pendidik, pengelola RAM selain memberikan kasih sayang dan perhatian, dapat memberikan training yang berbentuk belajar, bermain, dan kebersamaan.

3. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap *subjective well being*. Juga disarankan kepada peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini agar menambah jumlah sampel penelitian dan dapat diteliti pada sampel di tempat yang lain. Sebaiknya dilakukan penelitian dengan cara face to face, tidak secara klasikal, dan merubah metode penelitian agar lebih mengungkap variabel yang akan diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Banjari, R.R. 2009. *The Route of Happiness*. Yogyakarta : Diva Press
- Arikunto, S. 2002. *Produser Penelitian suatu pendekatan praktek*. Edisi Revisi : jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar, S. 1999. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Puataka Pelajar Offset.
- Cohen, S & Syme, S.L. 1985. *Social Support and Health*. London : Academic Press INC.
- Dariyo, A. 2003. *Psikologi Perkembangan dewasa muda*. Jakarta : PT Gramedia Widia Sarana Indonesia,
- Gunarsah, S.D. 2001. *Konseling dan psikoterapi*. Jakarta : PT BK Gunung Mutia.
- Hadi, Sutrisno. 2006. *Statistik Edisi Revisi jilid II*. Yogyakarta : Penerbit Andi
- Hurlock, E.B. 1996. *Psikologi Perkembangan Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Edisi ke V. Jakarta : Erlangga.
- Kuntjoro, Z.S. 2002. *Dukungan Sosial pada lansia*. www. e-Psikologi.com. tanggal Akses 17 April 2009.
- Pasha, H, S. 2006. *Menuju Bahagia*. Jakarta : Qishti Press
- Rahmayani, Fitri. 2007. *Hubungan dukungan sosial pasangan dan optimisme hidup terhadap depresi pada penderita jantung koroner dirumah sakit umum pusat H. Adamalik Medan*. Skripsi (tidak diterbitkan) Universitas Medan Area.
- Santrock, John W. 2003. *Adolescence perkembangan remaja*. Jakarta : Erlangga.
- Sanusi, K.H. Anwar. 2006. *Jalan Kebahagiaan*. Jakarta : Gema Insani
- Soetjiningsih, Dr. 2007. *Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya*. Jakarta : CV. Sagung Seto.
- Sutrisno Hadi dan Yuni Parmadiningsih. 2000. Yogyakarta : UGM Smett, 1994. Psikologi Kesehatan. Jakarta Grasindo
- Zulkifli, L, Drs. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Roskakarya

Wangmuba. Kesejahteraan Subjektif (Subjective Well-being).
evapalupi.blogspot.com/2008/03/psychological-well-being. Diakses
tanggal 2 Juni 2009.

Wangmuba. Kebahagiaan Remaja ditinjau dari Harga Diri dan Nilai Materialisme.
http://wangmuba.com/2009/05/17/kesejahteraan-subjektif-subjective-well-
being/ Diakses tanggal 2 Juni 2009

http://enlightenment.multiply.com. Diakses tanggal 2 Juni 2009

http://astaga.com. Diakses tanggal 2 Juni 2009

http://flexiland.telkomflexi.com. Diakses tanggal 2 Juni 2009

http://wangmuba.com/2009/04/04/bencana-alam-kecemasan-dan-psikologi/.
Diakses tanggal 9 Desember 2009.

http://setawiriawan.blogspot.com/2007/12/pengertian-bencana-alam.htm. Diakses
tanggal 9 Desember 2009

http://wangmuba.com/2009/04/04/bencana-alam-kecemasan-dan-psikologi/.
Diakses tanggal 9 Desember 2009.

http://parokisragen.or.id/mod.php?mod=publisher&op=viewarticle&cid=6&arti
d=401. Diakses tanggal 9 Desember 2009.

www.erabaru.or.id. Diakses tanggal 18 Juni 2009

http://www.republika.co.id. Diakses tanggal 18 Juni 2009

http://enlightenment.multiply.com. Diakses tanggal 18 Juni 2009

www.kompas.com. Diakses tanggal 18 Juni 2009

www.pikiranrakyat.com. Diakses tanggal 18 Juni 2009