

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* (KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS) PADA PENGUNGSISUNGUNG AGUNG KARANGASEM-BALI

**Luh Putu Ratih Andhini, Anak Agung Istri Mira Pramitya,
& Ni Made Irene Novianti Astaningtias**

Program Studi Psikologi Institut Ilmu Kesehatan Medika Persada Bali
Email : ratihandhini@iikmpbali.ac.id

Abstrak

Psychological well-being (kesejahteraan psikologis) adalah seseorang yang mampu memahami baik kelebihan atau kekurangan yang dimilikinya dan dapat mengoptimalkan dengan baik, memiliki hubungan sosial yang baik, memiliki tujuan hidup yang jelas dan terhindar dari gejala depresi (Dinova, 2016). Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis). Para pengungsi Gunung Agung merasa sangat sedih dan takut ketika terjadi erupsi pada 11 Januari 2018 yang mengakibatkan kerugian hingga Rp 11 triliun (sektor pariwisata dan tersendatnya kredit desa masyarakat Karangasem), sehingga pemerintah, BPBD kabupaten Karangasem, PMI, dan masyarakat sangat sigap untuk membantu masyarakat di sekitar gunung agung untuk mengungsi di tempat yang aman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) pada pengungsi gunung agung, Karangasem-Bali. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data. Partisipan penelitian ini adalah 15 orang pengungsi yang masih menetap di daerah pengungsian. Alat ukur yang digunakan adalah angket *psychological well-being* dan angket dukungan sosial. Hasil yang didapatkan adalah ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) pada pengungsi gunung agung, Karangasem-Bali ($F = 9.771$; $p = 0.008 < 0.05$; $R \text{ Square} = 0,429$). Dukungan sosial memberikan sumbangsih sebesar 42,9% dalam menjelaskan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis), sisanya sebesar 57,1% dipengaruhi oleh faktor lain, yaitu: usia, jenis kelamin, status ekonomi sosial, religiusitas, dan kepribadian.

Kata kunci: *psychological well-being*, dukungan sosial, pengungsi gunung Agung

Pendahuluan

Melihat letak secara geografis, Indonesia merupakan daerah rawan bencana karena berdiri di atas pertemuan lempeng-lempeng tektonik yang berada di atas jalur gempa dan memiliki 140 gunung berapi yang aktif. Salah satu gunung yang masih aktif saat ini berada di daerah Karangasem, Bali yaitu Gunung Agung. Gunung Agung merupakan gunung vulkanik tipe *monoconic strato* yang tingginya mencapai sekitar 3.142 meter di atas permukaan laut. Gunung tertinggi di Bali ini termasuk muda dan

terakhir melutus pada tahun 1963 yang menghasilkan abu vulkanik, pasir, dan batu apung.

Gunung Agung kembali erupsi pada tanggal 11 Januari 2018 mengeluarkan asap dan abu kelabu kehitaman. Hujan abu vulkanik terjadi dalam radius 6 km dari puncak kawah dan dinyatakan sebagai status awas, sehingga 53.207 jiwa penduduk yang tinggal di daerah status awas harus mengungsi di 233 titik. Peristiwa erupsi Gunung Agung membawa dampak kerugian materiil hingga sebelas triliun rupiah (Putra, dalam Republika.co.id Jumat, 22 Desember 2017, pukul 13:57 WIB).

Dampak erupsi Gunung Agung tidak hanya tentang materi, melainkan adanya perubahan kondisi psikologis, seperti yang dialami oleh salah satu seorang pengungsi. Ketut (42 tahun) mengalami kesulitan untuk bisa beradaptasi dengan orang baru karena daerah tersebut merupakan tempat pengungsian bagi beberapa desa dimana dia harus berbagi sembako, air bersih, tempat tidur, dapur dan lainnya. Ketut sangat sedih harus meninggalkan rumah, kebun yang akan panen terkena abu vulkanik, dan ternak yang harus dijual dengan harga yang sangat murah. Dua orang anak Ketut ikut mengungsi dan harus sekolah di pengungsian bersama dengan anak-anak yang lain. Ketut merasa sangat sedih, takut dengan kejadian tersebut karena trauma tahun 1963 terjadi letusan yang sangat besar. Berkenaan dengan hal tersebut, kondisi kesejahteraan secara psikologis Ketut dianggap mengalami perubahan pasca erupsi Gunung Agung.

Setiap individu umumnya menginginkan kehidupan yang sejahtera, baik secara fisik maupun psikologis. Kesejahteraan psikologis membawa arti penting dalam kehidupan. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik akan merasa nyaman, damai, dan bahagia serta dapat menjalankan fungsinya sebagai manusia secara positif.

Kesejahteraan Psikologis atau dalam Bahasa Inggris disebut dengan *Psychological well being*, menurut Asani (dalam Nugraheni, 2016) adalah kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak ada gejala depresi. Kondisi tersebut dipengaruhi adanya fungsi psikologi yang positif seperti penerimaan diri, relasi sosial yang positif, mempunyai tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan lingkungan dan otonomi.

Pernyataan diatas didukung pula oleh Putri (2016) yang disebutkan bahwa *Psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis merupakan gambaran kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologis positif individu, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Adanya perasaan sejahtera dalam diri akan membuat individu, dalam hal ini adalah para pengungsi Gunung Agung untuk mampu bertahan serta memaknai kesulitan yang dialami sebagai pengalaman hidupnya.

Anderson (dalam Fitri & Dewi, 2014) mengatakan bahwa perasaan memiliki komunitas dengan orang lain adalah hal yang penting dalam perkembangan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) bagi seseorang. Apabila dikaitkan

dengan konteks keadaan psikologis individu dalam menghadapi bencana, perkembangan rasa nyaman, bahagia dan rasa kepuasan dalam hidup individu akan berkembang jika ada rasa memiliki satu sama lain dalam suatu kelompok individu yang memiliki pengalaman yang sama.

Pada penelitian ini, dikaji bahwa peran kesejahteraan psikologis pada pengungsi Gunung Agung, Kabupaten Karangasem, Bali memiliki peran penting untuk kelangsungan hidup masing-masing. Kesejahteraan psikologis akan didapatkan dengan baik ketika seseorang mendapatkan dukungan sosial. Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial akan merasa dirinya dianggap oleh lingkungan sekitar, dicintai dan dihargai (Dinova, 2016). Pengungsi Gunung Agung mendapatkan dukungan sosial bisa didapat dari keluarga, masyarakat, dan pemerintah.

Menurut Sarafino (dalam Dinova, 2016) yang dimaksud dukungan sosial adalah bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok disekitarnya, yang membuat penerima merasa nyaman, dicintai dan dihargai, bentuk dukungan sosial antara lain adalah dukungan emosional, dukungan berupa penghargaan, dukungan berupa bantuan langsung dan dukungan informasional. Dukungan sosial menjadikan individu merasa nyaman dan tenang.

Adapun pendapat dari Etzion (dalam Handono & Bashori, 2013) mengartikan dukungan sosial sebagai hubungan antar pribadi yang didalamnya terdapat satu atau lebih ciri-ciri, antara lain bantuan atau pertolongan dalam bentuk fisik, perhatian emosional, pemberian informasi dan pujian. Dukungan sosial juga dapat dilihat dari banyaknya kontak sosial yang terjadi atau yang dilakukan individu dalam menjalin hubungan dengan sumber-sumber yang ada di lingkungan.

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) pada pengungsi Gunung Agung, Karangasem-Bali

Metode

Penelitian ini dilakukan di daerah Rendang, Karangasem. Sampel penelitian ini adalah 15 orang pengungsi, daerah Rendang, Karangasem yang memenuhi kriteria sampel yang telah ditentukan oleh peneliti. Pemilihan sampel dari populasi dilakukan dengan menggunakan teknik sampling. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu teknik sampling yang memilih sampel berdasarkan karakteristik atau memenuhi sifat-sifat tertentu untuk dipilih menjadi sampel. Adapun karakteristik sampel sebagai berikut subjek penelitian merupakan pengungsi gunung agung, baik laki-laki atau perempuan. Berdomisili di Karangasem khususnya tempat pengungsian.

Skala pengukuran pada penelitian ini ada dua yaitu skala pengukuran variabel dukungan sosial (21 aitem) dan kesejahteraan psikologis (22 aitem). Kedua kuesioner

diadaptasi dari penelitian Dinova (2016) yang sudah valid dan reliabel. Nilai validitas kuesioner kesejahteraan psikologis maupun dukungan sosial diatas 0,30, sedangkan reliabilitas kuesioner kesejahteraan psikologis sebesar 0,918 dan reliabilitas dukungan sosial sebesar 0,909. Selain itu peneliti membuat *inform consent* sebagai salah satu bentuk komitmen peneliti akan menjamin kerahasiaan identitas subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Data yang terkumpul akan dianalisis dengan bantuan program *SPSS for Windows versi 16.00*, uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji analisis regresi.

Hasil

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji analisis regresi dengan menggunakan program *SPSS for Windows versi 16.00*. Pengujian hipotesis dengan uji analisis regresi dilaksanakan setelah memenuhi persyaratan uji asumsi yaitu data bersifat normal dan linier. Hasil pengujian hipotesis digambarkan pada tabel berikut.

Tabel 1. Uji Hipotesis

Variabel	R	R square	F	p	Status
Dukungan sosial dengan <i>psychological well-being</i>	0,655	0,429	9,771	0,008	Hipotesis diterima

Berdasarkan tabel uji hipotesis menunjukkan bahwa R square didapat 0,429 artinya dukungan sosial memiliki peran sebanyak 42,9% dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis. Nilai R = 0,655; F = 9,771; dan p = 0,008 < 0,05 dimana hipotesis diterima, artinya ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada pengungsi Gunung Agung, Karangasem-Bali.

Bahasan

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) pada pengungsi Gunung Agung, Karangasem-Bali (R = 0,655; F = 9,771; dan p < 0,05). Diperoleh hasil penelitian ini (R square = 0,429), artinya sebanyak 42,9% dukungan sosial memiliki peranan dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis. Menurut Etzion (dalam Handono & Bashori, 2013) mengartikan dukungan sosial sebagai hubungan antar pribadi yang di dalamnya terdapat satu atau lebih ciri-ciri, antara lain bantuan atau pertolongan dalam bentuk fisik, perhatian emosional, pemberian informasi dan pujian. Dukungan sosial juga dapat dilihat dari banyaknya kontak sosial yang terjadi atau yang dilakukan individu dalam menjalin hubungan dengan sumber-sumber di lingkungan.

Dari hasil wawancara dengan ibu Wayan (40 tahun) ia menyatakan bahwa sudah mendapatkan banyak dukungan dari masyarakat Bali dan pemerintahan. Para pengungsi

sangat senang karena banyak yang memperhatikan mereka di tempat pengungsian, banyak yang datang untuk menghibur para pengungsi. Hal ini menurut House (dalam Smet, 1994) merupakan dukungan emosional yang mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan. Selain *support* dari masyarakat dan pemerintah, para pengungsi juga mendapatkan bantuan seperti tempat tinggal sementara, sembako, pakaian, air bersih, dan lainnya. Hal ini merupakan dukungan instrumental yang mencakup bantuan langsung untuk mempermudah perilaku yang secara langsung menolong individu. Misalnya bantuan benda, pekerjaan, dan waktu (House, dalam Smet, 1994).

Pemerintah juga memberikan saran bagi para pengungsi untuk tidak sedih, tetap tenang dalam situasi Gunung Agung erupsi, tetap menjalankan aktifitas seperti biasa seperti berkebun, membuat alat upacara "*banten*" yang bisa dijual dan anak-anak tetap bersekolah di sekolah yang berada di tempat pengungsian. Menurut House (dalam Smet, 1994) saran-saran tersebut merupakan dukungan informatif. Dukungan penghargaan juga didapatkan oleh pengungsi dimana mereka dapat mengungkapkan pendapat untuk dapat menjalani hidup yang lebih baik dan menghargai satu sama lain di tempat pengungsian. Para pengungsi erupsi Gunung Agung, Karangasem-Bali mendapatkan dukungan sosial yang penuh dari lingkungan sehingga merasakan kesejahteraan psikologis dalam keadaan mengungsi.

Dukungan sosial memberikan sumbangsih sebesar 42,9% dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis, artinya terdapat 57,1% faktor lainnya yang dapat menjelaskan kesejahteraan psikologis. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, religiusitas dan kepribadian.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa (1) ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada pengungsi Gunung Agung, Karangasem-Bali; (2) selain dukungan sosial, terdapat faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, religiusitas dan kepribadian.

Adapun saran yang dapat diberikan terkait temuan ini adalah bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk dapat mencari lebih dalam kembali mengenai permasalahan yang dialami oleh para pengungsi Gunung Agung. Peneliti selanjutnya sebaiknya juga meneliti faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan psikologis.

Bagi pemerintah dan masyarakat Bali diharapkan dapat memberikan bantuan yang layak bagi para pengungsi sesuai dengan kebutuhan. Bantuan dapat berupa barang maupun pendampingan psikologis dikarenakan, bagi para pengungsi tentunya memiliki ketakutan atau dampak dari peristiwa Gunung Agung. Perhatian dan empati yang telah

diberikan oleh masyarakat dan pemerintah Bali dapat membantu para pengungsi Gunung Agung untuk terus bertahan hidup.

Bagi para pengungsi Gunung Agung diharapkan berpikir positif dengan keadaan yang sedang dialami dan dapat bertahan hidup seperti kondisi biasanya.

Pustaka Acuan

- Dinova, A.K. (2016). *Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well being pada remaja panti asuhan*. Skripsi (tidak terpublikasi). Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Fitri, M. & Dewi, D.K (2014). Perbedaan psychological well-being dan dukungan sosial pada homoseksual ditinjau dari keanggotaan. Vol.03, No.2.
- Handono, O.T & Bashori, K. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. *Empathy, Jurnal Fakultas Psikologi. Vol. 1, No. 2, Desember, 2013. ISSN: 2303-114x*.
- Marni, A. & Yuniawiti, R. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di panti werdha budhi dharma yogyakarta, . *Empathy, Jurnal Fakultas Psikologi. Vol. 3, No. 1, Desember, 2015. ISSN: 2303-114x*.
- Nugraheni, A.S. (2016). *Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well being guru honorer daerah*. Skripsi (tidak terpublikasi). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putri, C.E. (2016). *Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada ibu yang memiliki retardasi mental*. Skripsi (tidak terpublikasi). Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Surakarta.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 57, 1069-1081*.
- Ryff, C. D. & Keyes, C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 69: 719-727*.
- Ryff, C. D. & Keyes, C.L.M. (1999). *Psychological well-being at midlife*. In S. L. Willis & J. D. Reid (Eds.), *Life in the middle: Psychological and social development in middle age (pp. 161-181)*. San Diego, CA: Academic Press.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R (1983). Assessing Social Support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology 1983, Vol 44. No 1, 127-139*.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. USA: John Wiley & Sons.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Vania, I. W. & Dewi, K. S. (2014). *Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being caregiver gangguan skizofrenia*. Skripsi (tidak terpublikasi). Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.