**Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kepuasan Hidup Pada Dewasa**

**Awal Yang Sudah Bekerja Dan Belum Menikah**

***The Relationship Between Social Support and Life Satisfaction in Early Adults***

***Early Adults Who Have Worked And Are Not Married***

**Arie Prabansana**

Universitas Mercubuana Yogyakarta

arieprabansana518@gmail.com

085640547594

**Abstrak**

Dewasa awal merupakan faae transisi dimana individu memiliki banyak tuntutan dantekanan sehingga mengalami ketidakpastian dalam mengambil keputusan. Dengan banyaknya permasalahan diperlukan dukungan dari ornag-orang disekitar demi tercapainya kepuasan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara dukungan sosial dan kepuasan hidup pada individu dewasa awal yang sudah bekerja tetapi belum menikah. Dukungan sosial diukur melalui *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), yang mencakup aspek dukungan dari keluarga, teman, dan orang-orang terdekat. Sedangkan kepuasan hidup dinilai menggunakan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS), yang mengukur evaluasi subjektif individu terhadap kehidupan mereka secara keseluruhan. Studi ini melibatkan 213 individu, terdiri dari 77 laki-laki dan 136 perempuan, yang merupakan dewasa awal yang aktif bekerja dan belum menikah. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan kepuasan hidup. Hasil penelitian menunjukkan korelasi sebesar 0,817 dan nilai signfikansi sebesar < 0,001. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat dukungan sosial yang diterima individu dengan tingkat kepuasan hidup yang dirasakan. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa individu dengan dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi.

**Kata Kunci:** Dewasa awal, MSPSS, SWLS, dukungan sosial, kepuasan hidup

***Abstract***

*Early adulthood is a transitional period where individuals have many demands and pressures so that they experience uncertainty in making decisions. With so many problems, support from people around is needed to achieve life satisfaction. This study aims to investigate the relationship between social support and life satisfaction in early adults who are employed but not married. Social support is measured through the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), which includes aspects of support from family, friends, and close people. Meanwhile, life satisfaction was assessed using the Satisfaction With Life Scale (SWLS), which measures an individual's subjective evaluation of their life as a whole. The study involved 213 individuals, consisting of 77 males and 136 females, who were early adults who were actively working and unmarried. Data were analyzed using the Pearson correlation test to determine the relationship between social support and life satisfaction. The results showed a correlation of 0.817 and a significance value of < 0.001. These results indicate a significant positive relationship between the level of social support received by individuals and the level of life satisfaction felt. This finding is consistent with previous research which shows that individuals with strong social support tend to have higher levels of life satisfaction.*

*Keywords: Early adulthood, MSPSS, SWLS, social support, life satisfaction.*

***Keywords****: Early adulthood, MSPSS, SWLS, social support, life satisfaction.*

**PENDAHULUAN**

Masa dewasa awal merupakan periode transisi dari masa remaja menuju masa dewasa tengah. Pada masa ini, individu mengalami perkembangan baik secara fisik maupun psikologis (Santrock, 2011). Masa ini sering disebut sebagai masa beranjak dewasa atau *emerging adulthood*. Dalam periode ini, individu menghadapi berbagai tugas perkembangan yang semakin kompleks, seperti mencapai pengarahan diri yang lebih mandiri dan saling bergantung dengan orang lain. Mereka juga akan belajar menghadapi tantangan yang lebih besar dalam kehidupan dan mengembangkan kemandirian serta ketergantungan yang sehat dalam hubungan dengan orang lain.

Periode dewasa awal dimulai dari usia 18 hingga 40 tahun, dan merupakan fase peralihan dari remaja ke dewasa (Arnett, 2000). Pada masa ini, individu sering menghadapi fase *quarter life crisis*, di mana mereka merasa khawatir terhadap kondisi finansial dan hubungan interpersonal (Robbins dan Wilner, 2001). Individu merasa khawatir karena akan memasuki dunia kerja dan tahapan perkembangan selanjutnya dengan berbagai tuntutan seperti menentukan pasangan hidup, membentuk keluarga, dan bertanggung jawab sebagai penduduk negara serta berbaur dalam lingkungan sosial (Hurlock, 2012). Dewasa awal yang belum menikah merupakan individu yang belum terikat dalam pernikahan atau hubungan komitmen jangka panjang (Perkins dan Berke, 2018). Ada banyak alasan mengapa individu pada usia dewasa awal belum menikah, seperti fokus pada karir atau pendidikan, memilih hubungan non-monogami, belum menemukan pasangan yang tepat, dan memilih untuk tidak menikah sama sekali (Barker, 2019).

Masa dewasa awal individu sering kali mengalami tekanan atau tuntutan dari orang lain atau lingkungan mereka sendiri. Mereka memiliki tekanan atau tuntutan terkait bekerja berdasarkan prinsip, menikah, memiliki keluarga, mendidik anak, atau bergabung dengan kelompok masyarakat yang lebih luas. Selain itu, dalam diri individu juga terdapat pertanyaan tentang jodoh, masa depan, karier, atau tujuan hidup yang muncul saat mencoba memenuhi tekanan atau tuntutan tersebut. Pertanyaan-pertanyaan ini menyebabkan individu memikirkan berbagai cara untuk menyelesaikan banyak masalah.

Dengan banyaknya pilihan dan tuntutan, individu sering kali mengalami ketidakpastian dalam mengambil keputusan. Ketidakpastian ini memerlukan dukungan emosional dan motivasi dari orang-orang di sekitar mereka. Ekspektasi realistis dan optimisme terhadap masa depan juga memberikan kontribusi positif terhadap kepuasan hidup (Pavot dan Diener, 2009). Dengan adanya dukungan sosial, individu dapat mencapai kepuasan hidup yang seimbang dan bermakna.

Pavot dan Diener (2009) mengemukakan bahwa kepuasan hidup adalah penilaian keseluruhan yang dibuat individu mengenai kehidupannya dan domain spesifik lainnya dalam kehidupan. Menurut Schnettler, dkk. (2017), kepuasan hidup dapat diartikan sebagai penilaian keseluruhan yang dilakukan oleh individu terhadap kehidupan mereka secara umum, serta domain-domain spesifik lainnya dalam kehidupan mereka. Dalam penilaian ini, individu mengevaluasi sejauh mana mereka merasa puas dengan berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan interpersonal, karir, kesehatan, dan keuangan. Penilaian ini bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh nilai-nilai, harapan, dan preferensi individu.

Pada wawancara yang dilakukan pada 7 orang diperoleh hasil 2 orang merasa tidak puas, 4 ornag merasa cukup puas dan ada 1 orang merasa sangat puas terhadap kehidupan yang dimiliki. Faktor yang mempengeruhi kepuasan hidup adalah dukungan sosial. Keluarga menjadi penyumbang dukungan sosial yang didapatkan individu. Dukungan sosial dari teman dan orang terdekat lainnya juga mempengeruhi kepuasan hidup individu. Dengan memiliki dukungan sosial dari keluarga, teman dan ornag terdekat lainnya akan menciptakan kepuasan hidup yang tinggi.

Kapikiran (2013) menyatakan bahwa dukungan sosial dan harga diri merupakan komponen utama yang mempengaruhi kepuasan hidup. Selain itu Abu Bader, dkk (2002), faktor dukungan sosial yang mempengaruhi kepuasan hidup berupa dukungan lingkungan dan keluarga, status keuangan, kondisi fisik yang berkaitan dengan kesehatan dan tempat tinggal. Dukungan sosial sangat penting untuk menentukan tingkat kepuasan hidup. Orang dengan dukungan sosial yang tinggi cenderung hidup lebih bahagia dan produktif, sementara orang dengan dukungan sosial yang rendah mungkin memiliki pandangan yang buruk tentang diri mereka sendiri dan lingkungan mereka. Dukungan sosial berdampak langsung pada tingkat kepuasan hidup seseorang. Tingkat kepuasan hidup yang dapat dicapai oleh seseorang sebanding dengan tingkat dukungan sosial yang mereka terima.

Zimet, dkk (1988) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan keyakinan individu tentang adanya dukungan yang bersumber dari keluarga, teman dan orang-orang terdekat (*significant others*) saat individu membutuhkan. Dukungan sosial dibagi menjadi beberapa jenis yaitu dukungan teman, keluarga, dan orang terdekat. Selain itu Sarafino dan Timothy (2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan suatu perasaan nyaman, perhatiaan, penghargaan atau bantuan yang diperoleh orang banyak atau kelompok lain. Dukungan sosial bisa berwujud kata-kata positif, pemberian semangat, afeksi, afirmasi, dipahami oleh seseorang, merasa didengarkan keluh-kesahnya, diberikan penghargaan, maupun bantuan dalam hal fisik dan psikis.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan kepuasan hidup, baik di tingkat nasional maupun internasional. Penelitian Cui (2022) di Tiongkok dengan 416 responden menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap kepuasan hidup. Penelitian Raharjo dan Sumargi (2018) di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dengan 54 mahasiswa dari luar Jawa menunjukkan hubungan signifikan antara dukungan sosial dan kepuasan hidup. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, semakin tinggi pula kepuasan hidupnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan kepuasan hidup pada individu dewasa awal di Yogyakarta yang sudah bekerja. Berdasarkan permasalahan yang ada, disimpulkan hipotehsis dalam penelitian ini yaitu Terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kepuasan hidup pada dewasa awal yang sudah bekerja tetapi belum menikah.

**METODE**

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek dari penelitian ini yaitu dewasa awal yang sudah bekerja tetapi belum menikah, dengan total subjek penelitian sebanyak 213 orang, terdiri dari 77 laki-laki dan 136 perempuan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner yang terdiri dari dua skala, yaitu *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) untuk mengukur dukungan sosial dan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) untuk mengukur kepuasan hidup. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Pearson.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**



Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kepuasan hidup pada individu dewasa awal yang sudah bekerja tetapi belum menikah. Dari analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai koefisien korelasi Pearson sebesar 0,817 dengan nilai signifikansi (p) sebesar *0,000 (p < 0,05)*. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima individu, semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup yang dirasakan. Hasil ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat memberikan rasa aman dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Cohen dan Wills, 1985).

Dukungan sosial memiliki fungsi dalam mengurangi dampak stres dan meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan hidup. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa individu dengan dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi (Diener dan Seligman, 2002). Penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan sosial tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga mencakup dukungan instrumental dan informasi, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kepuasan hidup.

Relevansi temuan dengan studi empiris lain yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kepuasan hidup. Misalnya, penelitian oleh Uchino (2009) menegaskan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi risiko depresi dan meningkatkan kesehatan mental, yang pada gilirannya berkontribusi pada kepuasan hidup yang lebih tinggi. Temuan ini menyoroti pentingnya interaksi sosial yang positif dan dukungan dari lingkungan sekitar dalam membentuk persepsi individu terhadap kehidupan mereka.

Temuan ini memiliki fokus penelitian yang dilakukan pada individu dewasa awal yang sudah bekerja tetapi belum menikah, yang merupakan kelompok yang sering kali mengalami transisi hidup yang signifikan. Penelitian ini memberikan wawasan baru mengenai bagaimana dukungan sosial dapat mempengaruhi kepuasan hidup dalam konteks kehidupan yang dinamis dan penuh tantangan. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat teori yang ada, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara dukungan sosial dan kepuasan hidup di kalangan individu dewasa awal.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat ditemukan adanya hubunganyang positif antara dukungan sosial dengan kepuasan hidup terhadap apa yang rasakan individu. Hasil analisis menunjukan dengan semakin tinggi tingkat Dukungan Sosial seseorang maka semakin tinggi juga tingkat Kepuasan Hidup. Hasil yang didapat berdasarkan pada perhitungan statistik yang telah dilakukan dan dapat dilihat nilai taraf signifikansi pearson corelation sebesar dengan nilai positif sebesar 0,817, dan nilai signifikansi *(p)= 0,000 (p<0,05).* Hasil uji hipotesis pada penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kepuasan hidup pada dewasa awal yang sudah bekerja tetapi belum menikah

**DAFTAR PUSTAKA**

Abu-Barder, S. H., Roger, A., Barusch, A. S. (2002). *Predictors of Life Satiction in Frail Elderly*. Juournal of Geronological Sosial Work, Vol 38.

Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. American Psychologist, 55(5), 469.

Barker, M. (2019). *The lifelong benefits of staying single*. HarperCollins.

Cohen, S., dan Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

Cui, Y. (2022). The impact of social support on life satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 23(1), 1-20.

Diener, E., dan Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.

Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan oleh Muslichah Zarkasih.Jakarta: Erlangga.

Kapikiran, S. (2013). Loneliness and Life Satisfaction in Turkish Early Adolescents: *The Mediating Role of Self Esteem and Social Support*. SocIndic Res, 111, 617-632.

Pavot, W., Diener, E. (2009). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Social Indicators Research Series*, 101-117. doi:10.1007/978-90-481-2354-4\_5.

Perkins, T. F., Berke, D. S. (2018). The rise of unmarried young adults in the United States: *Demographic trends, socioeconomic characteristics, and implications. Population and Development Review*, 44(1), 123-144.

Raharjo, S., dan Sumargi, A. (2018). The relationship between social support and life satisfaction among students from outside Java. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 123-135.

Robbins, A. Wilner, A. (2001). *Quarter-Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam, Inc.

Santrock, J. W. (2011). *Life-span development: Perkembangan masa hidup* jilid 1(terjemahan Tri Wibowo B.S.). Jakarta: Erlangga).

Sarafino, E. P., Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th ed.)*. John Wiley Sons.

Schnettler, Berta, Orellana, L., Sepúlveda, J., Miranda, H., Grunert, K., Lobos, G., Hueche, C. (2017). Psychometric properties of the Multidimensional44 Students’ Life Satisfaction Scale in a sample of of Chilean university students. *Suma Psicologica*, 24(2), 97–106.

Uchino, B. N. (2009). Understanding the links between social support and physical health: A life-span perspective with emphasis on the separability of perceived and received support. *Perspectives on Psychological Science*, 4(3), 236-255.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(2), 300-311.