

WELL BEING DAN STRATEGI KOPING; STUDI SOSIODEMOGRAFI DI GETASAN

Desi^{a,*}, Ayub Prabowo^a, Bagus Panuntun Sukma Adi^b

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,

Universitas Kristen Satya Wacana

Puskesmas Bancak, Kecamatan Bancak, Kabupaten Semarang

Email: desi@staff.uksw.edu

Abstrak

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui keadaan sosiodemografi (usia, jenis kelamin, status pernikahan, latar belakang pendidikan, jenis pekerjaan dan pendapatan per bulan), tingkat *well-being* dan strategi koping masyarakat di Dusun Bumiayu Rt 02 Rw 05. Sebanyak 50 responden diminta untuk mengisi kuisioner yang dibagikan serta memperhatikan kriteria responden. Pengambilan data menggunakan teknik survei dengan alat bantu kuesioner. Terdapat 3 instrumen yang digunakan yaitu: Scale of *Positive and Negative Experience* (SPANE) untuk mengukur afek positif dan negatif, *Posithif Thinking Scale* (PTS) untuk mengukur pemikiran positif dan negative dan Scale of *Psychological well-being* (PWB) untuk mengukur kesejahteraan psikologis responden. Untuk mencari tahu tentang pemilihan strategi koping, peneliti menggunakan pertanyaan singkat sebanyak 11 pertanyaan. Hasil penelitian di dapatkan umur yang paling tinggi dalam 17-25 tahun (26%), jenis kelamin yang paling banyak perempuan (56%), latar belakang pendidikan yang paling banyak adalah SMA (34%), pekerjaan yang dominan sebagai petani (34%), pendapatan perbulan yang paling banyak adalah Rp 500.000 – Rp. 1.500.000 (44%), responden rata-rata dalam status menikah (72%). Untuk tingkat *well-being* (SPANE) yang paling banyak adalah responden yang sering mengalami afek positif sebanyak (62%). Sedangkan tingkat *well-being* (PTS) yang paling dominan adalah responden yang memiliki pemikiran paling positif (90%). Untuk tingkat *well-being* (PWB) yang paling banyak adalah responden yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi dan sedang (42%). Terdapat hubungan antara *well-being* dengan sub variable sosiodemografi yaitu pendidikan. Untuk sub variable sosiodemografi yang tidak berhubungan adalah umur, jenis kelamin, pekerjaan, pendapatom, status pernikahan. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa tidak semua sub variable sosiodemografi terdapat hubungan dengan *well-being*.

Kata kunci: *well-being*, strategi koping, sosiodemografi

Abstract

The purpose of this study was to know the sociodemography condition (age, sex, marital status, educational background, occupation, and monthly income), well-being level and coping strategy in the society of Hamlet Bumiayu Rt 02 Rw 05. By paying attention to the respondent criteria, 50 respondents were asked to fill in the distributed questionnaires. The data collection is using survey technique with questionnaire tool. The 3 instruments used Scale of Positive and Negative Experience (SPAN) to measure the positive and negative affection, Positive Thinking Scale (PTS) to measure the positive and negative thoughts and Scale of Psychological well-being (PWB) to measure the respondents' psychological well-being. To find out about the selection of coping strategies, researchers use a short question of 11 questions. The study results show that the highest age was in the range of 17-25 years old (26%), most of them were females (56%), most of them educational background was senior high school (34%), the dominant occupation was farmers (34%), and most of their monthly income was in the range of Rp 500.000 - Rp. 1.500.000 (44%), the average of married respondents were (72%). For the well-being level (SPANE), most of the respondents have experienced positive affection (62%). The most dominant well-being (PTS) level was achieved by respondents with the most positive thoughts (90%). For well-being (PWB) levels, most respondents had the high and medium level of psychological well-being (42%). There is a correlation between well-being and sociodemography sub variable of education. The uncorrelated sociodemography sub variables were age, sex, occupation, income and marital status. The conclusion of this study is that subvariables had correlation with the well-being.

Key words: *well-being*, strategies koping, sosiodemografi

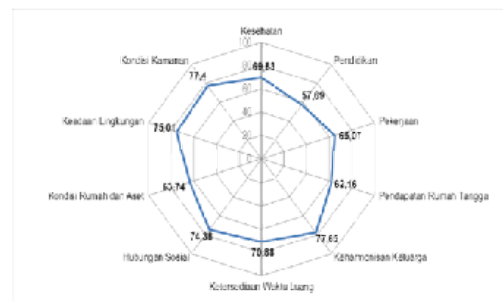
I. PENDAHULUAN

Kondisi sejahtera adalah harapan setiap manusia, sejahtera yang meliputi kebahagiaan. Kebahagiaan bukan hanya berkisar pada fenomena perasaan senang, baik atau luar biasa yang dialami, tetapi juga merasa baik secara keseluruhan yakni sosial, fisik, emosional, dan psikologis (Froh; J.J, Emmons, R.A., Card, N.A., Bono, G., & Wilson, 2012). Kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut, kemudian membagi emosi positif tersebut menjadi tiga macam yaitu emosi yang diarahkan atau datang dari masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Rasa puas, bangga, dan tenang adalah emosi yang berorientasi pada masa lalu. Optimisme, harapan, kepercayaan, keyakinan dan kepercayaan diri adalah emosi yang berorientasi pada masa depan. Semangat, riang, gembira, ceria serta merujuk pada aktivitas yang disukai merupakan emosi positif yang berasal dari masa sekarang (Seligman, 2005).

Dalam kamus Bahasa Indonesia “sejahtera” diartikan sebagai kondisi aman, sentosa, makmur dan selamat (individu tersebut terlepas dari segala beban yang mengakibatkan individu mengalami kesulitan, gangguan, dalam kehidupannya). Sedangkan “kesejahteraan” diartikan sebagai hal atau keadaan sejahtera, keamanan, keselamatan dan ketentraman. Individu yang sejahtera adalah individu yang melakukan tindakan yang nyata, dimana individu mengaktualisasikan diri dengan potensi-potensinya. Karena hal inilah yang merupakan tugas dan tanggung jawab manusia sehingga merekalah yang menentukan apakah hidupnya sejahtera, bermutu, berhasil atau gagal. Kesejahteraan adalah terciptanya suatu keadaan yang harmonis dan terpenuhinya kebutuhan jasmani serta sosial bagi seseorang. Tanpa mengalami hambatan hambatan yang serius didalam hidupnya maupun keluarganya. Sehingga dalam menghadapi masalah-masalah yang ada dapat teratasi bersama keluarganya dan dapat mewujudkan standar kehidupan yang layak (Soetjipto, 1992).

Berbicara mengenai kebahagiaan, menurut survey yang dilakukan oleh BPS (Badan Pusat

Statistik) provinsi Jawa Tengah tahun 2014 indeks kebahagiaan masyarakat Jawa Tengah tahun 2014 sebesar 67,81 pada skala 0-100. Semakin tinggi nilai indeks menunjukkan tingkat kehidupan yang semakin bahagia atau baik, demikian pula sebaliknya, semakin rendah nilai indeks maka penduduk semakin tidak bahagia (BPS, 2015). Namun yang perlu digaris bawahi ialah pada hasil survei ini, tidak menguji hubungan antar variabel yang di tentukan (dalam hal ini data demografi) dengan variabel kebahagiaan. Dalam survei ini, tidak dianalisa juga mengenai hubungan antara pencapaian sejahtera dengan strategi coping yang dipilih oleh tiap individu. Selain data demografi, indeks kebahagiaan yang dikur oleh BPS pun meliputi 10 aspek kehidupan yaitu 1) kesehatan, 2) pendidikan, 3) pekerjaan, 4) pendapatan rumah tangga, 5) keharmonisan keluarga, 6) ketersediaan waktu luang, 7) hubungan sosial, 8) kondisi rumah dan aset, 9) keadaan lingkungan, dan 10) kondisi keamanan. Di bawah ini adalah gambar tingkat kepuasan hidup terhadap 10 aspek kehidupan, 2014 Jawa Tengah. (BPS, 2015)



Gambar 1.1 diagram 10 aspek kehidupan

Data lain terkait indeks kebahagiaan penduduk di Jawa Tengah menurut BPS ialah indeks kebahagiaan penduduk di perkotaan yang relatif lebih tinggi dibandingkan di pedesaan (68,36 banding 67,36). Sementara menurut variabel data demografi, penduduk berstatus belum menikah dan menikah cenderung relatif sama indeks kebahagiaannya, yakni sekitar 68 %. Mereka yang berstatus cerai hidup lebih rendah indeks kebahagiaannya yaitu 63,38% dibanding yang cerai mati (66,30 %). Dari segi usia, penduduk yang berumur dibawah 24 tahun memiliki indeks kebahagiaan tertinggi (68,94 %), sementara, penduduk lansia (kelompok umur

65+) mempunyai indeks kebahagiaan paling rendah yaitu 67,07. Didapatkan hasil survei pula bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pula indeks kebahagiaan. Penduduk yang tidak/belum pernah sekolah mempunyai indeks kebahagiaan paling rendah (64,25 %), sementara indeks kebahagiaan tertinggi pada penduduk dengan tingkat pendidikan S2 atau S3 (78,36 %). Semakin tinggi rata-rata pendapatan rumah tangga, semakin tinggi pula indeks kebahagiaannya. Pada tingkat pendapatan lebih dari 7,2 juta rupiah per bulan, indeks kebahagiaannya mencapai 77,26 %, sementara pada tingkat pendapatan 1,8 juta rupiah ke bawah maka indeks kebahagiaannya hanya 65,35 % (BPS, 2015).

Usaha individu untuk mendapatkan kesejahteraan (*well-being*) yang tinggi membutuhkan pemilihan strategi koping yang tepat agar setiap respon negatif yang muncul akibat sebuah situasi tidak lantas menurunkan tingkat kesejahteraan seseorang. Demikian pula sebaliknya, pemilihan strategi koping yang tepat paling tidak dapat mempertahankan kondisi sejahtera seseorang meskipun ada dalam situasi tidak menyenangkan. Strategi koping mengacu pada usaha spesifik dalam bentuk tingkah laku atau kondisi psikologis yang digunakan untuk mengatasi kondisi berbahaya, mengancam, dan mengurangi atau meminimalisasi keadaan yang membuat seseorang tertekan. Faktor yang menentukan strategi mana yang paling banyak atau sering digunakan sangat tergantung pada kepribadian seseorang dan sejauh mana tingkat stres dari kondisi yang dialami. Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi koping individu diantaranya kesehatan, keyakinan atau pandangan positif, ketrampilan memecahkan masalah, ketrampilan social, dukungan social (Puspasari, 2013). Strategi koping sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial, dan lain lain (Maryam, 2007).

Dari penjelasan di atas dapat kita jelaskan bahwa tingkat kesejahteraan seseorang atau *well-being* dipengaruhi oleh faktor-faktor sosiodemografi dan juga pemilihan strategi koping. Hal ini hampir sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sumarwan dan

Hira (dalam Suma & Sudirman, 2014) pada delapan negara bagian di Amerika Serikat, disana didapatkan bahwa tingkat kepuasan (kesejahteraan) finansial keluarga perdesaan dipengaruhi oleh faktor umur, pendapatan keluarga, aset, sikap (*perceived locus of control*), dan kecukupan pendapatan (Suma, 2014). Pengukuran *well-being* dilakukan sebagai upaya mengevaluasi kondisi sejahtera yang dimiliki setiap individu, kepuasan terhadap hidup yang dijalannya dan tercapai atau tidaknya tujuan hidup yang telah ditargetkan sebelumnya. Evaluasi ini tentunya dapat menjadi acuan bagi tiap individu untuk berproses lebih baik di masa yang akan datang dengan mempertahankan bahkan meningkatkan keadaan sejahtera yang sudah dicapai. Evaluasi *well-being* dilakukan dengan mengukur afek positif dan negatif, pemikiran positif dan negatif, serta kesejahteraan psikologis seseorang.

Penelitian ini dilakukan untuk tujuan mengidentifikasi dan mendeskripsikan profil sosiodemografi (usia, jenis kelamin, latar belakang pendidikan, jenis pekerjaan, pendapatan per bulan, dan status perkawinan), tingkat *well-being* yang diukur dari 3 aspek yaitu afek positif dan negatif, pemikiran positif atau negatif dan kesejahteraan psikologis, pemilihan strategi koping, serta adakah hubungan antara sosiodemografi dengan tingkat *well-being* pada masyarakat di Kecamatan Getasan.

II. METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini metode kuantitatif deskriptif. Metode deskriptif kuantitatif yaitu suatu bentuk penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan keadaan yang ada di masyarakat berdasarkan data yang dikumpulkan kemudian disusun secara sistematis mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat dari obyek yang diteliti dengan menggabungkan hubungan antar variabel yang terlibat didalamnya, kemudian diinterpretasikan berdasarkan teori-teori dan literatur-literatur yang berhubungan tingkat kesejahteraan dan strategi koping (Suhendar, 2014).

Pemilihan partisipan penelitian menggunakan *Randomized Stratified Sampling* dimulai dari tingkat Desa hingga

Rukun Tetangga (RT) dengan kriteria inklusi bahwa partisipan adalah warga Kecamatan Getasan dengan usia minimal 12 tahun dan bersedia menjadi partisipan. Penelitian telah dilakukan di Dusun Bumiayu RT 02 RW 04 Desa Sumogawe, Kecamatan Getasan, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah dengan besaran jumlah partisipan yang ditentukan dengan rumus Slovin (Puspitawati, 2006). Total kuesioner yang disebar ialah sejumlah partisipan penelitian yaitu 60 orang. Akan tetapi, hanya 5 kuesioner hilang dan 5 kuesioner lainnya yang dinyatakan tidak memenuhi syarat karena data tidak terisi lengkap. Sehingga, total partisipan yang memenuhi syarat dalam penelitian ini berjumlah 50 orang.

Untuk mengukur *well-being*, penelitian ini menggunakan kuesioner evaluasi diri dan panduan wawancara sebagai alat pengumpul data. Kuesioner yang digunakan telah diuji validitas dan reliabilitas. Kuesioner evaluasi diri yang digunakan untuk meneliti *well-being* meliputi SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*), PTS (*Positive Thinking Scale*), PWB (*Psychological Well-being*) yang dikembangkan dari Ed Diener and Robert Biswas-Diener (2009) (Diener E., 2009). Hasil uji realibilitas PTS (*Positive Thinking Scale*) mempunyai nilai *cronbach alpha* sebesar 0,756 dengan nilai validitas item berkisar 0,526 – 0,733, sedangkan SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*) sebesar 0,745 dengan nilai validitas item 0,475 – 0,682 dan PWB (*Psychological Well-being*) mempunyai nilai *cronbach alpha* sebesar 0,789 mempunyai nilai validitas item 0,678 - 0,915. Dengan sampel (N) 20 yang memiliki nilai R-tabel 0,4227 dalam nilai signifikansi 0,05. Dikatakan *reability* apabila nilai *cronbach alpha* lebih besar dari nilai R-tabel. Maka dapat disimpulkan bahwa ketiga instrumen sudah *reability*. Data penelitian diolah menggunakan program SPSS 16 dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*.

SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*) merupakan alat untuk mengukur perasaan positif seseorang. Responden bisa dikatakan tidak mengalami perasaan positif apabila mempunyai skor -24 sampai dengan -16. Dikatakan jarang mengalami perasaan

positif jika skor -13 sampai dengan -4. Dikatakan kadang kadang mengalami perasaan positif jika skor -3 sampai dengan 6. Sering mengalami perasaan positif jika mempunyai skor 7 sampai dengan 16. Dan dikatakan sangat sering mengalami perasaan positif jika mempunyai skor 17 sampai dengan 26. *Positive Thinking Scale* (PTS) digunakan untuk mengukur responden yang memiliki pemikiran paling positif dan negatif. Dikatakan memiliki pemikiran paling negatif jika mempunyai skor 0 sampai dengan 11. Jika mempunyai skor 12 sampai dengan 22 dikategorikan memiliki pemikiran paling positif. *Psychological well-being* (PWB) digunakan untuk mengukur keadaan kesejahteraan psikologi. Dikatakan memiliki kesejahteraan psikologi yang sangat rendah apabila mempunyai skor 8 sampai dengan 14. Dikatakan memiliki kesejahteraan psikologi yang rendah apabila memiliki skor 15 sampai dengan 21. Dikatakan memiliki kesejahteraan psikologi yang sedang jika mempunyai skor 22 sampai dengan 28. Dikatakan memiliki kesejahteraan psikologi tinggi jika mempunyai skor 29 sampai dengan 35, dan dikatakan memiliki kesejahteraan psikologi sangat tinggi jika mempunyai skor 36 sampai dengan 42.

Sementara untuk mencari tahu tentang pemilihan strategi koping, peneliti menggunakan pertanyaan singkat sebanyak 11 pertanyaan. Untuk menguji hipotesis tidak ada hubungan antara antara sosiodemografi (usia, jenis kelamin, status pernikahan, latar belakang pendidikan, jenis pekerjaan, dan pendapatan per bulan) dengan *well being*; Afek positif atau negatif, pemikiran positif atau negatif dan kesejahteraan psikologis masyarakat Kecamatan Getasan, maka hasil diuji menggunakan “Korelasi Pearson Product Moment” dengan taraf signifikansi 0,05. Dasar pengambilan keputusan yaitu apabila *p-value* lebih besar dari nilai signifikansi, maka tidak terdapat hubungan antar kedua variabel (H_0 diterima), sedangkan jika *p-value* lebih kecil dari nilai signifikan, maka terdapat hubungan antar kedua variabel (H_0 ditolak).

III. HASIL DAN BAHASAN

A. Hasil

Di bawah ini memaparkan hasil penelitian yang meliputi keadaan sosiodemografi, *well-being*, strategi koping dan hubungan antara sosiodemografi dengan *well-being*.

1. Profil Sosiodemografi

Profil sosiodemografi yang diteliti dalam penelitian meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, pendapatan perbulan, status perkawinan. Di bawah merupakan tabel hasil penelitian keadaan sosiodemografi.

Karakteristik	Kategori	n =50	
		f	persentase
Umur	12- 16	3	6 %
	17-25	13	26 %
	26-35	10	20 %
	36-45	12	24 %
	46-55	9	18 %
	56-65	3	6 %
Jenis Kelamin	Laki- Laki	22	44 %
	Perempuan	28	56 %
Pendidikan	Tidak Sekolah	5	10 %
	SD	12	24 %
	SMP	13	26 %
	SMA	17	34 %
	S1	3	6 %
Pekerjaan	Tidak Bekerja	5	10 %
	Wiraswasta	5	10 %
	Wirasaha	9	18 %
	PNS	3	6 %
	Pensiunan	1	2 %
	Petani Lainnya	17 10	34 % 20 %
Pendapatan Perbulan	< Rp. 500.000	14	28%
	Rp. 500.001 – Rp. 1.500.000	22	44 %
	Rp. 1.500.001 – Rp. 2.500.000	11	22 %
	Rp. 2.500.001 – Rp. 3.500.000	2	4 %
	>Rp. 3.500.000	1	2 %
	Status Perkawinan	Belum Menikah Menikah	14 36

Tabel 1.1 Karakteristik sosiodemografi masyarakat di kecamatan Getasan.

Dari tabel di atas menunjukkan hasil penelitian bahwa umur responden paling banyak berumur antara 17- 25 tahun, yaitu sebanyak 13 responden (26%), dan paling sedikit berumur antara 12 – 16 tahun , yaitu sebanyak 3 responden (5 %). Pada penelitian ini responden perempuan lebih banyak yaitu 28 responden (56%) , dan laki- laki sebanyak 22 responden (44%). Responden mempunyai beberapa latar belakang pendidikan yang berbeda beda mulai dari tidak sekolah sebanyak 5 responden, SD sebanyak 12 responden, SMP sebanyak 13 responden, SMA sebanyak 17 responden dan S1 sebanyak 3 responden. Pekerjaan responden yang paling dominan adalah sebagai petani dengan jumlah 17 responden. Hasil penelitian menunjukkan pendapatan perbulan yang paling dominan dengan pendapatan perbulan Rp. 500.000- Rp. 1.500.000 sebanyak 22 responden (44%). Hasil penelitian menunjukkan 36 responden dalam status menikah dan 14 responden dalam status belum menikah.

2. Well-being

Kesejahteraan merupakan keadaan dimana jasmani dan rohani maupun sosial terpenuhi dengan baik. Tingkat kesejahteraan individu dievaluasi dari berbagai sudut pandang seperti perasaan yang positif menggunakan SPANE, pemikiran positif (PTS) dan kesejahteraan psikologi menggunakan PWB. Berikut adalah hasil penelitian ini.

2.1 SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*)

SPANE merupakan instrumen yang digunakan untuk mengevaluasi pengalaman afek positif dan negatif seseorang. Pengalaman responden atau afek yang pernah dialami oleh setiap individu baik positif dan negatif sangat beragam. Tabel dibawah ini memaparkan hasil penelitian tentang pengalaman afek responden yang dialami 4 minggu terakhir.

Skala	n = 50	
	(f)	(%)
a. Sangat sering mengalami perasaan positif	5	10 %
b. Sering mengalami	3	62 %

perasaan positif	1	
c. Kadang- kadang mngalami perasaan positif	1	28 %
d. Jarang mengalami perasaan positif	4	
e. Tidak pernah mengalami perasaan positif	0	0 %

Tabel 2.1 SPANE (Scale of Positive and Negative Experience).

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui hasil penelitian bahwa responden yang sangat sering mengalami perasaan positif 5 responden (10%). 31 responden (62%) sering mengalami perasaan positif dan 14 responden (28%) kadang-kadang mengalami perasaan positif.

2.2 Positive Thinking Scale (PTS)

Pemikiran positif dan negatif merupakan salah satu bagian dari aspek kesejahteraan. Responden yang memiliki pemikiran positif dan negatif akan berpengaruh terhadap kesejahteraannya. Dengan memiliki pemikiran yang selalu positif kesejahteraannya menjadi lebih baik dari sebelumnya, itu berlaku sebaliknya yang memiliki pemikiran yang negatif. Berikut ini adalah hasilnya:

Skala	n = 50	
	(f)	(%)
Memiliki pemikiran paling negatif	5	10 %
Memiliki pemikiran paling positif	45	90 %

Tabel 2.2 Positive Thinking Scale (PTS).

Hasil penelitian berdasarkan tabel diatas responden yang memiliki pemikiran paling negatif sebanyak 5 responden 10 % dan responden yang memiliki pemikiran paling positif sebanyak 45 responden 90 %.

2.3 Psychological Well-being

Psychological Well-being atau yang biasa disebut dengan kesejahteraan psikologi merupakan hal yang dapat mempengaruhi kesejahteraan

individu. Adapun hasil penelitian mengenai kesejahteraan psikologi responden dapat dilihat tabel dibawah ini :

Aspek	n = 50	
	(f)	(%)
Memiliki kesejahteraan psikologis sangat tinggi	8	16 %

Memiliki kesejahteraan psikologis tinggi	21	42 %
Memiliki kesejahteraan psikologis sedang	21	42 %
Memiliki kesejahteraan psikologis rendah	0	0 %
Memiliki kesejahteraan psikologis sangat rendah	0	0 %

Tabel. 2.3 Psychological Well-being (PWB).

Hasil penelitian berdasarkan tabel di atas menjelaskan bahwa responden yang memiliki kesejahteraan psikologi sangat tinggi sebanyak 8 responden (16%), 21 responden (42%) memiliki kesejahteraan psikologi tinggi, dan 21 responden 42% memiliki kesejahteraan psikologi sedang.

3. Strategi Koping

Strategi koping merupakan usaha yang dilakukan individu dalam menyikapi masalah. Latar belakang yang berbeda-beda akan mempengaruhi individu dalam menyikapi suatu masalah yang berbeda juga.

Ada beberapa cara yang dilakukan oleh responden dalam mengatasi permasalahan perasaan negatif yang dialaminya yaitu dengan cara berdoa, curhat dengan sahabat atau keluarga, selain itu melakukan kegiatan positif seperti berekreasi, berkumpul dengan keluarga, bernyanyi, mendengarkan musik dilakukan responden ketika perasaannya dalam situasi negatif. Hasil penelitian yang dilakukan, responden dalam mempertahankan perasaan positif adalah dengan mengisi kegiatan positif seperti bersosialisasi, bercanda bersama keluarga dan teman. Selalu mendekatkan diri dengan Tuhan Yang Maha Esa. Melakukan kegiatan yang berhubungan dengan hobi seperti, jalan bersama keluarga, berolahraga. Ketika terdapat lingkungan yang kurang baik, yang dilakukan oleh responden adalah dengan cara menegur orang yang berperilaku kurang baik, menghindari pergaulan yang kurang baik dan bersikap sopan kepada sekitar. Cara yang dilakukan responden untuk membuat lingkungan lebih baik atau nyaman, yaitu dengan membersihkan dan menata lingkungan, membuat suasana lebih ceria, mengikuti kegiatan gotong royong. Yang dilakukan responden untuk meminimalkan rasa egois yaitu dengan lebih diam diri dan mengontrol diri, rendah hati, belajar rasa empati dan simpati, membantu orang yang kesusahan.

Hasil penelitian yang dilakukan responden untuk bisa bangkit dari masa lalu yang kurang menyenangkan adalah dengan berusaha melupakannya, selalu mengucap syukur, lebih fokus pada masa depan dan berdoa. Kemudian apa yang dilakukan ketika responden ketika terkenang masa lalu yang menyenangkan dan tidak menyenangkan yaitu dengan mengambil sisi positif dari masa lalu, menjadikan masalah cermin untuk masa depan, tetap semangat dan berdoa untuk masa depan. Responden juga berpendapat yang dilakukan ketika sering timbul rasa khawatir tentang hal-hal buruk yang terjadi di masa depan, yaitu dengan berdoa, melakukan kegiatan yang positif, tidak berfikir yang negatif, jangan takut gagal dan putus asa dan yakin akan masa depan yang baik.

Usaha yang dilakukan responden jika hidupnya belum terasa berarti dan bermakna adalah dengan bekerja keras, berusaha, berdoa, menikmati hidup dengan bersyukur dan bahagia, melakukan kegiatan yang positif yang bermanfaat bagi orang lain. Untuk membuat hubungan baik dengan orang – orang disekitar yang dilakukan responden adalah dengan

bersosialisasi, saling menghormati perbedaan, tolong menolong, mengikuti kegiatan sosial bermasyarakat. Hasil penelitian juga menjelaskan bahwa yang dilakukan responden untuk menyakinkan diri terhadap masa depan yaitu dengan cara berkerja keras, berusaha, berdoa yakin, berusaha dengan keras bahwa masa depan akan lebih baik dari sebelumnya.

4. Hubungan antar Variabel

Dalam penelitian telah dilakukan uji korelasi dua variable yaitu keadaan sosiodemografi dengan well-being yang meliputi 3 aspek yaitu perasaan positif, pemikiran positif, dan kesejahteraan psikologi. Uji korelasi tersebut untuk mengetahui apakah ada hubungan antar dua variable tersebut, berikut adalah hasil penelitian.

4.1 Hubungan Sosiodemografi dengan SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*)

Berikut ini adalah tabel hasil hubungan antara sosiodemografi dengan SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*).

Variable	Pengujian Statistik (Analisis Korelasi Pearson Product-Moment)	Interpretasi ($\alpha=0.05$)
SPANE dan Umur	$r = 0,112$ $p\text{-value} = 0,447$	Tidak signifikan
SPANE dan Jenis kelamin	$r = 0,000$ $p\text{-value} = 0,905$	Tidak signifikan
SPANE dan Pendidikan	$r = -0,327$ $p\text{-value} = 0,037$	Signifikan
SPANE dan Pekerjaan	$r = 0,120$ $p\text{-value} = 0,400$	Tidak signifikan
SPANE dan Pendapatan	$r = -0,054$ $p\text{-value} = 0,659$	Tidak signifikan
SPANE dan Status Perkawinan	$r = 0,194$ $p\text{-value} = 0,185$	Tidak signifikan

Tabel 4.1 Hubungan sosiodemografi dengan SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*)

Tabel hasil uji statistik korelasi di atas menunjukkan bahwa hanya sub variable pendidikan yang berhubungan dengan perasaan positif dan negative. Dikatakan berhubungan karena mempunyai $p\text{-value}$ yang lebih kecil dari pada nilai signifikansi. Sementara sub variabel sosiodemografi lainnya, $p\text{-value}$ lebih besar dari taraf signifikansi.

4.2 Hubungan Sosiodemografi dengan *Positive Thinking Scale*

Beberapa sub variabel yang ada di sosiodemografi di hubungkan dengan pemikiran positif. Dibawah ini merupakan tabel hubungan antara sosiodemografi dengan pemikiran positif.

Variable	Pengujian Statistik (Analisis Korelasi Pearson Product-Moment)	Interpretasi ($\alpha=0.05$)
PTS dan Umur	$r = 0,241$ $p\text{-value} = 0,085$	Tidak signifikan
PTS dan Jenis kelamin	$r = 0,027$ $p\text{-value} = 0,853$	Tidak signifikan

PTS dan Pendidikan	$r = -0,276$ $p\text{-value} = 0,095$	Tidak signifikan
PTS dan Pekerjaan	$r = 0,219$ $p\text{-value} = 0,074$	Tidak signifikan
PTS dan Pendapatan	$r = -0,096$ $p\text{-value} = 0,480$	Tidak signifikan
PTS dan Status Perkawinan	$r = 0,208$ $p\text{-value} = 0,147$	Tidak signifikan

Tabel 4.2 Hubungan sosiodemografi dengan *Positive Thinking Scale* (PTS).

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara pemikiran positif dan negatif terhadap faktor-faktor sosiodemografi. Ini bisa diketahui dari pemaparan tabel di atas bahwa, keseluruhan $p\text{-value}$ lebih besar angkanya dari taraf signifikansi.

4.3 Hubungan Sosiodemografi dengan *Psychological Well-being*

Dibawah ini merupakan tabel hasil penelitian hubungan antara sub variabel sosiodemografi dengan kesejahteraan psikologis.

Variable	Pengujian Statistik (Analisis Korelasi Pearson Product-Moment)	Interpretasi ($\alpha=0.05$)
PWB dan Umur	$r = 0,022$ $p\text{-value} = 0,863$	Tidak signifikan
PWB dan Jenis kelamin	$r = 0,073$ $p\text{-value} = 0,616$	Tidak signifikan
PWB dan Pendidikan	$r = -0,344$ $p\text{-value} = 0,009$	Signifikan
PWB dan Pekerjaan	$r = 0,156$ $p\text{-value} = 0,234$	Tidak signifikan
PWB dan Pendapatan	$r = -0,238$ $p\text{-value} = 0,052$	Tidak signifikan
PWB dan Status Perkawinan	$r = 0,151$ $p\text{-value} = 0,304$	Tidak signifikan

Tabel 4.3 Hubungan sosiodemografi dengan *Psychological Well-being* (PWB).

Tabel di atas menunjukkan hasil bahwa hanya sub variabel pendidikan dari sosiodemografi yang punya hubungan dengan *Psychological Well-being* (PWB). Hal ini dilihat dari nilai $p\text{-value} = 0,009$ yang tentunya lebih kecil dari nilai signifikansi 0,05.

A. Bahasan

Di bawah ini membahas hasil penelitian yang meliputi keadaan sosiodemografi, *well-being*, strategi koping dan hubungan antara sosiodemografi dengan *well-being*.

Sosiodemografi, Perasaan Positif dan Negatif, Pemikiran Positif, Kesejahteraan Psikologis, dan Strategi Koping

Menurut BPS Kabupaten Semarang 2016, kondisi topografi daerah penelitian terletak di lereng atau puncak dengan memiliki ketinggian rata-rata 1018 meter di atas permukaan laut (BPS, 2016). Lahan pertanian dan perkebunan yang luas dijadikan masyarakat untuk bekerja. Fakta inilah yang mendukung hasil penelitian ini bahwa mereka yang bekerja sebagai petani lebih banyak dari pada yang bekerja di sektor pekerjaan lainnya. Secara umum, pendapatan dari responden pun ada pada kategori berpenghasilan rendah (Rp.500.000 – Rp. 1.500.000). Dikatakan demikian karena Upah Minimum Regional

(UMR) Kabupaten Semarang pada tahun 2016 sebesar Rp. 1.745.000. Dilihat dari jumlah penduduk data dari BPS dan dari hasil penelitian juga mempunyai kesamaan. Bahwa jumlah penduduk perempuan lebih banyak dari pada jumlah penduduk laki-laki. Bahkan hasil penelitian kategori umur mempunyai interpretasi yang sama terhadap data BPS yang masuk dalam usia produktif.

Rata-rata responden sering mengalami afek positif, ini menandakan bahwa responden lebih sering mengalami hal-hal yang membahagiakan ketimbang yang membuat mereka sedih. Hasil ini dapat dikaitkan dengan ciri masyarakat pedesaan yang masih menjunjung tinggi nilai-nilai kekeluargaan. Sebagai contohnya, semboyan jawa yang sering dipakai untuk mendeskripsikan bahwa kebahagiaan atau perasaan senang mereka ialah ketika bisa berkumpul bersama keluarga atau dalam bahasa jawa disebut "*mangan nek ra mangan seng penting kumpul*". Selain nilai-nilai kekeluargaan, budaya saling membantu yang masih terjalin di warga pedesaan dapat turut mempengaruhi kesejahteraan masyarakat dalam hal pemikiran positif.

Sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka memiliki pemikiran paling positif. Seperti yang disampaikan oleh Edi Setiawan dan Edhi Siswanto dalam

penelitiannya yang berjudul “Implementasi Peran Pemerintah Desa dan Masyarakat Desa Dalam Meningkatkan Gerakan Gotong Royong” yang mengatakan bahwa, kehidupan masyarakat pedesaan tidak terlepas dari hidup kekeluargaan, berkelompok dan bergotong royong. Aktivitas gotong-royong memiliki nilai-nilai luhur yang positif karena dapat mempromosikan kepentingan bersama juga kepentingan individu itu sendiri. Hal-hal terkait nilai-nilai budaya dan keluarga yang positif pun dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang (Edi Setiawan, 2006).

Responden penelitian ini memiliki tingkat kesejahteraan psikologi tinggi dan sedang masing-masing sebanyak 42 %. Menurut Mirowsky & Ross (dalam Kasturi Taufik, 2016) berdasarkan hasil-hasil riset di bidang ilmu psikologi, para ahli merumuskan faktor-faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, antara lain: kemampuan finansial, lingkungan pekerjaan, keluarga, dan tingkat (Kasturi & Ph, 2016). Jika melihat dari hasil penelitian latar belakang pendidikan responden yang paling banyak adalah lulusan SMA sebanyak 36%. Dimungkinkan bahwa hal inilah yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis responden. Kehidupan di desa dengan minimal tingkat pendidikan akhir adalah SMA merupakan sesuatu yang cukup baik, apalagi jika itu terjadi pada perempuan. Sebab seyogyanya, anggapan bahwa perempuan tidak harus mengenyam pendidikan tinggi adalah hal yang biasa di budaya Jawa. Hal ini didukung dengan banyaknya (56 %) responden perempuan yang menjadi partisipan. Selain itu, status menikah sebanyak 72 % pun turut memberikan kontribusi terhadap hasil ini. Betapa tidak, memiliki pasangan hidup dapat memberikan dukungan positif, belajar berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik dengan saling menghargai serta dapat menjadi teman untuk berbagi rasa.

Jika disimak dari hasil penelitian untuk strategi koping, rata-rata responden memiliki strategi koping yang cenderung menyikapi masalah dengan berfokus pada masalah dan emosi. Sesuai dengan teori yang ada bahwa, terdapat dua jenis koping yang dilakukan individu apabila menghadapi masalah atau stres yaitu strategi koping yang berfokus pada

masalah (*problem focused coping*) dan strategi koping yang berfokus pada emosi (*Emotion focused coping*). *Problem focused coping* terdiri dari konfrontasi, mencari dukungan sosial, dan merencanakan pemecahan masalah (Taylor S. E, 2006). Sementara untuk *emotion focused coping*, menurut Carver dkk (dalam Taylor, 2006), biasanya dilakukan dengan usaha individu untuk terus meningkatkan aktivitas keagamaan, melihat sisi positif dari suatu masalah, melakukan penerimaan terhadap kenyataan, melepaskan emosi negatif dengan aktivitas positif, penolakan terhadap hal-hal yang dapat memperburuk emosi, mencari dukungan emosional sosial (untuk mendapatkan simpati atau dukungan emosional dari individu lain); pelepasan emosi diri secara mental seperti beristirahat sejenak, serta pelepasan emosi secara perilaku seperti menyerah atau mengundurkan diri dari hal-hal yang menimbulkan stress (Taylor S. E, 2006).

Hubungan Sosiodemografi dan Well-Being

Hasil analisa data menemukan bahwa hanya sub variabel pendidikan yang punya hubungan signifikan terhadap pengalaman afek positif dan negatif serta kesejahteraan psikologis. Hal ini dimungkinkan ada kaitannya dengan latar belakang pendidikan menurut hasil penelitian yang paling banyak yaitu lulusan SMA. Di daerah yang mayoritas pekerjaan sebagai petani dan mempunyai pendapatan yang kurang di bawah upah minimum kerja, lulusan SMA termasuk dalam lulusan yang cukup tinggi. Pendidikan merupakan aspek penting yang menentukan kemampuan seseorang dalam berfikir dan mengatasi masalah. Gunarsa dan Gunarsa (2000) menyatakan bahwa pendidikan membentuk cara, pola, kemampuan berfikir, pemahaman dan kepribadian seseorang. Hal tersebut yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menganalisis masalah, menentukan strategi koping dan membuat keputusan yang tepat ketika dihadapkan dengan situasi yang kurang baik (Gunarsa, 2000). Maka dari itu pendidikan juga mempengaruhi kemampuan individu dalam mencapai keadaan sosial, ekonomi dan kesejahteraan yang lebih baik dari sebelumnya. Pendidikan seseorang pun dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis karena paparan pengetahuan yang

didapatkan dari bangku pendidikan akan sangat membantu seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain maupun perlakuannya terhadap diri sendiri.

IV. SIMPULAN

A. Kesimpulan Dan Saran

Penduduk Dusun Bumiayu Rt 02 paling banyak berumur 17-25 tahun dan sebagian besar sudah menikah. Mata pencaharian paling banyak sebagai petani dan mempunyai pendapatan sebanya Rp.500.001 - Rp. 1.500.000. Latar belakang pendidikan yang paling banyak adalah SMA. Lebih dari setengah penduduk Dusun Bumiayu Rt 02 sering mengalami afek positif serta memiliki pemikiran yang paling positif dan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dan sedang. Strategi yang digunakan responden dalam mengatasi masalah termasuk dalam strategi yang berfokus pada masalah dan emosi.

Terdapat hubungan antara well-being dengan sosiodemografi yang hanya pada SPANE (afek positif) dan PWB (kesejahteraan psikologis) pada sub variabel pendidikan saja. Sub variable yang lain pada sosiodemografi seperti jenis kelamin, umur, pendidikan, pendapatan, dan status pernikahan tidak ada hubungan dengan *well-being*.

Keterbatasan dalam penelitian adalah tidak ada faktor lingkungan atau latar belakang sosial budaya yang berbeda-beda. Hal itu yang mungkin bisa juga mempengaruhi keadaan *well-being* individu. Untuk peneliti selanjutnya, partisipan bisa mengambil pada masyarakat perkotaan.

DAFTAR PUSTAKA

BPS. (2015). Indeks Kebahagiaan Jawa Tengah 2014. *Berita Resmi Statistik Provinsi Jawa Tengah*, (15), 1–5.

BPS. (2016). Kecamatan Getasan Dalam Angka.

Diener E. (2009). *New Measures of Well-being* Diener E. (eds) *Assesing Well-being. Social Indicator Research Series*, 39.

Edi Setiawan, E. S. (2006). Implementasi Peran pemerintah Desa dan Masyarakat Desa dalam Meningkatkan Gerakan Gotong Royong. *Jurnal Politico*.

Froh; J.J, Emmons, R.A., Card, N.A., Bono, G., & Wilson, J. . (2012). Gratitude and The Reduced Cost of Materialism in Adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 12, 289–302.

Gunarsa, G. (2000). Psikolog Praktis; Anak, Remaja dan keluarga, Jakarta: BPK Mulia.

Kasturi, T., & Ph, D. (2016). Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Masyarakat Indonesia : Tinjauan Psikologi Islam, 1(1).

Maryam. (2007). Strategi Koping Keluarga yang Terkena Musibah Gempa dan Tsunami di Provinsi Nagro Aceh Darusalam. *Bogor: Sekolah Pasca Sarjana IPB*.

Puspasari. (2013). Strategi Koping, Dukungan Sosial, Dan Kesejahteraan Keluarga Di Daerah Rawan Bencana, Kabupaten Bandung. *Dapertemen Ilmu Keluarga Dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor*.

Puspitawati. (2006). Pengaruh Faktor Keluarga, Lingkungan Teman dan Sekolah Terhadap Kenakalan Pelajar Di Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) di kota Bogor. *Sekolah Pasca Sarjana. IPB . Bogor*.

Seligman, M. E. . (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, Bandung. *Mizah Pustaka*.

Soetjipto. (1992). Pendidikan Kesejahteraan Keluarga. *Semarang: Satya Wacana Press*.

Suhendar. (2014). Religiusitas Dan Kesejahteraan Pada Masyarakat Miskin, 1(2), 1–15.

Suma, S. (2014). Hubungan Karakteristik Kependudukan Dengan Kesejahteraan Keluarga Di Provinsi Jambi, X(2), 71–77.

Taylor S. E. (2006). *Health Psychology*. New York: McGraw Hill Inc.