

Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Kebahagiaan Remaja

Sri Erniati, Purwadi, Erita Yuliasesti Diah Sari

Program Studi Magister Psikologi Program Pascasarjana Universitas Ahmad Dahlan
Yogyakarta, Indonesia

mbokneabiy@gmail.com, purwadi@psy.uad.ac.id, erita.sari@psy.uad.ac.id

ABSTRAK —Remaja memiliki kehidupan yang dinamis, penuh pergolakan dalam pencarian jati diri, sehingga sering menimbulkan berbagai reaksi yang mengarah pada kecenderungan menurunnya kebahagiaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan resiliensi dan dukungan soaial keluarga terhadap kebahagiaan remaja sebuah sekolah menengah pertama di kabupaten Bantul Yogyakarta. Metode yang digunakan untuk pengambilan data adalah skala resiliensi, skala dukungan sosial keluarga dan skala kebahagiaan, dan remaja yang menjadi subjek penelitian adalah siswa sebuah SMP di Kabupaten Bantul yang berjumlah 220 orang. Hasil penelitian menunjukan bahwa, resiliensi dan dukungan sosial keluarga berperan positif terhadap kebahagiaan remaja, meskipun dengan prosentase yang tidak begitu besar (37.4%). Dukungan sosial keluarga memberikan kontribusi terbesar terhadap kebahagiaan, yaitu sebesar 33.94%, sedangkan resiliensi tidak memberikan sumbangan yang signifikan dan diketahui bahwa dalam hal ini resiliensi tidak memiliki peran terhadap kebahagiaan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan pentingnya peran dukungan sosial keluarga di dalam membentuk kebahagiaan remaja.

Kata Kunci — *Dukungan sosial keluarga, Kebahagiaan, Resiliensi, Remaja*

I. PENDAHULUAN

Setiap orang mendambakan kebahagiaan di dalam hidupnya, karena dengan kebahagiaan seseorang akan mampu melakukan berbagai aktivitas dengan rasa cinta sehingga mendapatkan hasil maksimal dan memuaskan. Kebahagiaan memang bersifat subjektif dan perseptual [1],

sehingga ukuran kebahagiaan bagi satu orang akan berbeda dengan orang yang lain, akan tetapi secara teoretik, kebahagiaan seseorang dapat dilihat melalui indikator tertentu.

Kebahagiaan juga dapat dirasakan oleh seorang remaja. Masa remaja merupakan masa pergolakan dan pencarian jati diri. Remaja usia sekolah menengah pertama, yakni usia sekitar 11-16 tahun termasuk usia remaja awal, peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja, yang mengalami perkembangan dalam semua aspek untuk memasuki masa dewasa yang selaras baik fisik, psikis dan sosial [2]. Perubahan kondisi fisik remaja yang cepat dan drastis antara usia 11 dan 16 tahun, seringkali diiringi perasaan cemas dan bingung akan perubahan yang terjadi, sehingga memerlukan waktu beberapa saat untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut [3]. Pada masa seperti inilah kadang kadang menjadikan remaja bermasalah dengan kebahagiaan. Survei pada sebuah sekolah menengah pertama di Kabupaten Bantul menunjukkan adanya gejala ketidakhahagiaan yang nampak pada ekspresi wajah yang selalu murung, mencari perhatian dengan berulah di hadapan guru dan teman-temannya. Ditemukan juga gejala depresi dan keinginan untuk mengakhiri hidup. Selain itu juga muncul kebingungan, kesedihan, kecemasan dan perasaan tidak gembira. Tentu saja hal ini menjadi kurang menyenangkan dan cenderung menunjukkan peningkatan afek negatif, padahal sesungguhnya remaja diharapkan memiliki keceriaan dan kebahagiaan hidup untuk dapat menggapai cita-citanya. Remaja yang bahagia akan dapat menjauhkan diri dari masalah-masalah yang berkaitan dengan perilaku negatif seperti perilaku menyimpang.

Di sisi lain, pengukuran tingkat kebahagiaan yang dilakukan pemerintah di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta pada tahun 2017 menunjukkan hal berbeda. Dilihat dari kategori kelompok umur diketahui bahwa penduduk dengan usia 24 tahun ke bawah memiliki Indeks kebahagiaan sebesar 75.69 dari skala 100, sehingga diasumsikan remaja di DIY termasuk memiliki indeks kebahagiaan cukup tinggi [4]. Perbandingan kondisi tersebut tentu menjadi perhatian, karena ternyata diduga masih banyak remaja yang tidak bahagia.

Beberapa faktor diduga terkait dengan kebahagiaan ini, seperti temperamen, kepribadian, cara pandang, kemampuan resiliensi, sumber material yang cukup, dukungan sosial yang memadai dan keadaan masyarakat yang diinginkan [5]. Melalui penelitian ini ingin diketahui peran resiliensi dan dukungan sosial yang berasal dari keluarga terhadap kebahagiaan remaja. Resiliensi sebagai faktor internal dan dukungan yang berasal dari keluarga sebagai faktor eksternal dipandang penting sebagai variabel yang dapat memprediksi kebahagiaan. Diharapkan penelitian ini nantinya dapat dimanfaatkan sebagai referensi kajian mengenai kebahagiaan dan psikologi perkembangan remaja sekaligus menjadi media pemecahan masalah yang berkaitan dengan problematika kebahagiaan remaja.

Menurut beberapa ahli, kebahagiaan adalah kondisi psikologis yang positif yang ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif dan rendahnya tingkat emosi negatif [6]. Definisi lain diungkapkan oleh [7], yang mengatakan bahwa kebahagiaan adalah kontrak laten yang secara umum diindikasikan terbaik melalui tingkat kepuasan hidup. Definisi tersebut menunjukkan bahwa kebahagiaan merupakan sesuatu yang penting karena memiliki dampak pada perasaan positif, tidak mudah stres, kesehatan yang baik, hubungan dengan orang lain harmonis, optimis, semangat, produktif dan berujung pada kesuksesan [8] [9].

Secara spesifik, [10] mengartikan kebahagiaan sebagai keseluruhan penilaian kognitif mengenai kualitas kehidupan seseorang. Kebahagiaan tersebut merupakan sesuatu yang lebih dari sebuah pencapaian tujuan karena pada kenyataannya kebahagiaan selalu dihubungkan dengan kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang lebih tinggi serta tempat kerja yang lebih baik. Kebahagiaan merupakan beberapa keinginan berkualitas yang ingin dimiliki setiap orang, merupakan sebuah penilaian secara menyeluruh dari kehidupan seseorang yang merujuk pada berbagai macam kriteria. Sebagai tambahan, ahli lain seperti [11] mengatakan bahwa kebahagiaan sebagai muatan emosi dan aktivitas positif, kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut. Ketika seseorang merasa bahagia ia akan merasakan kegembiraan dan kedamaian yang berkaitan dengan afek positif [12]. Afek positif dapat menimbulkan perasaan aktif dan energik sehingga dapat membuat lebih produktif sedangkan afek negatif dapat menyebabkan seseorang merasa kurang bersemangat sehingga membuat ia kurang produktif dalam beraktivitas [13]. Seseorang yang merasa tidak bahagia akan merasa cemas, sedih, dan khawatir yang berkaitan dengan afek negatif [12]. Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah suatu kondisi psikologis positif yang ditentukan oleh penilaian subjektif seorang individu dengan ditandai adanya kepuasan hidup serta memiliki tingginya afek positif, rendahnya afek negatif yang membuat seseorang lebih bersemangat dan produktif.

Kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti gender, usia, pendidikan, pendapatan, pernikahan, kesehatan, pekerjaan, agama, kejadian dalam hidup dan sifat-sifat pribadi [14]. Pendapat lain, yakni dari [15] mengatakan ada dua kelompok faktor yang memengaruhi kebahagiaan, yang terdiri atas faktor internal berupa temperamen, kepribadian, cara pandang, dan resiliensi, serta faktor eksternal yang berupa

kecukupan materi, dukungan sosial, dan keadaan lingkungan sosial yang sesuai harapan.

Resiliensi merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kebahagiaan seseorang. Menurut [16], resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit. Resiliensi merupakan kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma, yang diperlukan untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari, dan didefinisikan sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari peristiwa traumatis [17]. Pendapat lain yaitu [18] memaparkan, resiliensi sebagai kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan. Dengan kata lain akan merubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi sesuatu yang wajar untuk diatasi. Individu yang resilien adalah individu yang memiliki kepercayaan diri, keingintahuan (*curiosity*), disiplin diri, harga diri dan kontrol atas lingkungan, intelektual yang berfungsi dan persepsi diri seperti efikasi diri [19]. Berdasarkan paparan tersebut dapat dikatakan bahwa resiliensi adalah suatu kemampuan untuk bertahan dan bangkit, mengatasi segala resiko, merubah diri dan beradaptasi dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup secara positif dan produktif.

Selain resiliensi, faktor lain yang dipandang cukup penting memengaruhi kebahagiaan adalah dukungan sosial yang berasal dari keluarga. Secara spesifik definisi dukungan sosial keluarga ada di dalam konsep dukungan sosial seperti yang diungkapkan [20], yang mendefinisikan dukungan sosial sebagai perasaan nyaman, penghargaan, perhatian atau bantuan yang diperoleh seseorang dari orang lain atau kelompoknya. Dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan, yang menggambarkan tingkatan kualitas umum dari hubungan interpersonal, dan dukungan ini dapat berasal dari pasangan, anggota keluarga, masyarakat, dan lingkungan sosial. [21]

menyatakan bahwa dukungan sosial adalah suatu kumpulan proses sosial, emosional, kognitif, dan perilaku yang berlangsung dalam sebuah hubungan pribadi tempat individu memperoleh bantuan untuk melakukan penyesuaian adaptif atas masalah yang dihadapinya.

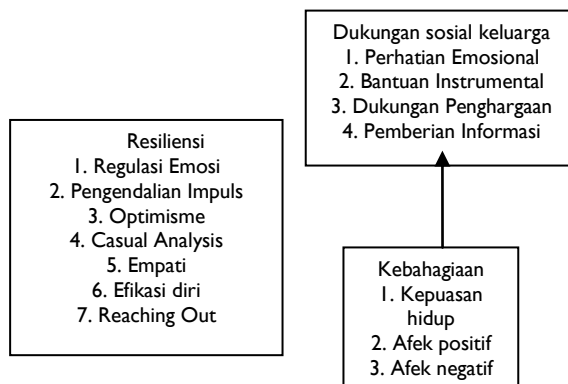
Berkaitan dengan keluarga, [22] mendefinisikan dukungan sosial keluarga sebagai pertukaran interpersonal, salah seorang di antaranya memberikan bantuan atau pertolongan kepada yang lain. [23] mengemukakan bahwa dukungan sosial keluarga adalah informasi atau umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dan dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. Berdasarkan paparan tersebut, disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga merupakan suatu keadaan yang bermanfaat atau menguntungkan yang diperoleh individu yang berasal dari hubungan sosial struktural yaitu keluarga, yang terdiri dari dukungan emosi, informasi, penilaian dan instrumental.

Kebahagiaan yang didambakan seorang remaja menunjukkan bahwa dengan bahagia remaja memiliki kesuksesan, kehidupannya penuh makna, kualitas hidup lebih baik baik, lebih produktif, bersemangat, dapat mengelola permasalahan dengan baik serta bermanfaat bagi sekitarnya. Individu yang bahagia tidak hanya menguntungkan diri sendiri tetapi juga memberi manfaat bagi keluarga, dan masyarakat. Kebahagiaan ini tidak terlepas dari atribut yang dimiliki individu seperti stabilitas emosi, sikap empati, kemampuan merasakan adanya sesuatu yang berhasil dicapai, kemampuan mengendalikan diri, sikap optimis, kemampuan menganalisis suatu permasalahan dan adanya keyakinan untuk mengerjakan suatu tugas. Seperti hasil penelitian [24] dan [25], yang menemukan bahwa atribut yang dinamakan resiliensi tersebut berkorelasi positif dengan kebahagiaan. Ketika seseorang bereaksi sesuai dengan keadaan, maka akan menimbulkan perasaan positif, demikian pula ketika individu bersikap optimis, akan selalu yakin, memiliki kepercayaan diri dan bersemangat. Sikap optimis selalu mengarahkan

diri kepada hal hal yang positif sehingga ketika menemukan kesulitan atau permasalahan akan tetap berpikir positif memandang suatu persoalan sebagai tantangan. Optimis berperan dalam kebahagiaan seseorang, karena dengan optimis seseorang akan selalu bersyukur dan merasa puas tentang apa yang dimiliki. Selain optimis, kemampuan untuk menganalisis masalah, berempati juga akan mendorong individu bersikap positif sehingga muncul rasa bahagia. Kepribadian resilien merupakan karakter yang dapat menjadi alternatif sumber kebahagiaan yang ada di dalam diri, karena akan mampu mengalami perasaan senang, tidak menyesali atau tidak mengeluh terhadap hal-hal yang terjadi, merasakan bahwa hidup ini bermakna, memiliki tujuan dan penuh harapan. Ketika seorang remaja mengalami banyak permasalahan dalam kehidupannya, dirinya akan tetap merasakan kebahagiaan karena ia memiliki kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi didalam situasi apapun yang menekan dirinya, ia akan selalu bangkit dan tidak merasakan keterpurukan.

Dukungan yang diterima individu juga akan mendorong timbulnya rasa bahagia, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian [26] dan [27]. Ketika berhubungan dengan orang lain maka seseorang akan dapat membuka hati, yang disebut “*inner door*,” dan dapat menjangkau orang lain, dengan berhubungan dengan orang lain maka akan didapatkan perasaan aman dan percaya yang mendalam serta kebebasan sejati yang akan membuat kebahagiaan [28]. Masa remaja membutuhkan sosialisasi terhadap orang lain, dan melalui dukungan yang diterima dari keluarga, remaja tidak merasa sendirian dalam menghadapi suatu persoalan karena dukungan sosial dapat berupa bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh orang terdekat yang dapat menimbulkan reaksi emosional dan perubahan perilaku. Ketika remaja yang memiliki masalah seperti perubahan fisik dan psikologis, masalah sosial dengan teman dan keluarga ataupun bentuk permasalahan lainnya dapat merasa bahagia karena kemampuannya bertahan akan membantu menghadapi kesulitan yang dialami. Sebaliknya ketika seseorang remaja mudah patah, menyerah atau bahkan terpuruk pada suatu persoalan yang

dihadapi ditambah dengan tidak adanya dukungan dari keluarga, maka akan muncul afek negatif yang akan mengganggu kebahagiaannya. Uraian kaitan antara resiliensi, dukungan sosial keluarga dan kebahagiaan dapat dijelaskan dalam model berikut :



Gambar 1. Model peran resiliensi dan dukungan sosial keluarga terhadap kebahagiaan remaja

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan strategi inkuiri non eksperimental. Rancangan kuantitatif ini memiliki beberapa ciri diantaranya adalah menggunakan pendekatan deduktif yang menekankan pada perencanaan pengumpulan dan analisis data, menekankan pada pengukuran variabel dan pengujian hipotesis, dan menjelaskan secara rinci prosedur teknis yang digunakan [29].

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala Resiliensi, Skala Dukungan sosial keluarga dan skala Kebahagiaan. Ketiga skala tersebut menggunakan model *summated rating* dengan empat respon jawaban. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 653 orang siswa sekolah menengah pertama di Kabupaten Bantul Yogyakarta. Metode pengambilan sampel merujuk pada tabel Krejcie Morgan [30], dan diperoleh jumlah sampel sebanyak 220 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *stratified cluster random sampling*.

Pengujian validitas instrumen menggunakan jenis validitas isi dengan bantuan *professional judgement*. Estimasi reliabilitas alat ukur menggunakan pendekatan konsistensi internal, yaitu reliabilitas yang hanya memerlukan satu kali penyajian tes saja pada kelompok individu sebagai subjek (*single trial administration*), dan analisis reliabilitas alat ukur menggunakan formula *Alpha* dari Cronbach [31].

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda yang merupakan prosedur statistik untuk memeriksa kombinasi hubungan multi variabel independen dengan variabel dependen [32]. Regresi berganda mensyaratkan lolos serangkaian uji asumsi klasik untuk mendapatkan hasil yang baik, dan pengujian asumsi yang dimaksud meliputi uji normalitas, uji linearitas regresi dan uji multikolinearitas.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui pengujian ketiga instrumen, diperoleh informasi bahwa ketiga skala memenuhi kriteria sebagai skala yang handal, dengan koefisien reliabilitas masing masing untuk skala Resiliensi sebesar $r_{tt} = 0.949$, skala Dukungan sosial keluarga sebesar $r_{tt} = 0.941$, dan skala kebahagiaan sebesar $r_{tt} = 0.895$. Data deskriptif terhadap ketiga variabel, menghasilkan kategori masing-masing adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Prosentase tiap kategori variabel

Kategori	Prosentase (%)		
	Resiliensi	DS keluarga	Kebahagiaan
Rendah	10	1	-
Sedang	90	88	20
Tinggi	-	11	80

Berdasarkan uji hipotesis, diperoleh hasil bahwa peran resiliensi dan dukungan sosial keluarga secara bersama-sama terhadap kebahagiaan sangat signifikan, yang ditunjukkan dengan nilai $F = 64.93$ ($p < 0,01$) yang berarti bahwa terdapat peranan yang sangat signifikan antara resiliensi dan dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan.

Melalui uji hipotesis berikutnya diperoleh informasi bahwa resiliensi tidak memiliki peran terhadap kebahagiaan, yang ditunjukkan dengan nilai r sebesar 0.559 ($p > 0.05$), sedangkan dukungan sosial keluarga terhadap kebahagiaan memiliki peran cukup besar dan sangat signifikan, ditunjukkan dengan nilai r sebesar 0.609 ($p < 0.01$). Hal ini memberikan makna bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka semakin tinggi kebahagiaan. Jika dilihat dari sumbangan tiap variabel, diperoleh informasi bahwa resiliensi memberikan kontribusi sebesar 3.46% , sedangkan dukungan sosial keluarga menyumbang 33.94% . Prosentase selebihnya disumbang oleh variabel lainnya.

Mencermati kategori variabel seperti pada tabel di atas, nampak bahwa sebagian besar remaja memiliki kebahagiaan dengan kategori tinggi, dan sebagian lainnya dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa remaja menilai dirinya sebagai orang yang berbahagia. Remaja memiliki kepuasan hidup secara keseluruhan atas keadaan dirinya dan pengalaman hidupnya, banyak afek positif yang muncul seperti bersemangat, optimis, gembira, kebanggaan, dan suka cita. Salah satu bentuk kebahagiaan yang terlihat pada usia remaja adalah pandangan *Eudaimonia* yang menerangkan bahwa kebahagiaan bukan didapat dengan bersenang-senang tetapi dengan melakukan berbagai hal yang bermakna [33]. Remaja yang menyimpan banyak permasalahan namun memiliki pemaknaan hidup yang baik akan memiliki kebahagiaan yang tinggi karena hidupnya memiliki arti sehingga akan terus bertahan dan dapat melupakan permasalahan yang dihadapinya.

Hasil yang diperoleh melalui kategori di atas ternyata berbeda dengan survei awal yang menduga bahwa sebagian besar remaja mengalami ketidakbahagiaan. Beberapa penyebab yang mungkin untuk diterangkan adalah kebahagiaan dipersepsi subjektif, responden penelitian cenderung menjawab hal-hal positif sehingga skor skala menjadi tinggi. Kondisi lainnya yang membedakan hasil penelitian dengan survei awal adalah kemungkinan pengambilan sampel awal yang kurang representatif, kurang

lengkapnya data dari sekolah yang menunjukkan perilaku ketidakhajiaan.

Respon yang diberikan subjek penelitian terhadap resiliensi dan dukungan sosial keluarga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki resiliensi dan dukungan sosial keluarga dalam kategori moderat. Sebagian kecil remaja memiliki resiliensi rendah, yang berarti hanya sebagian yang kurang memiliki kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma.

Hal ini terjadi dimungkinkan karena belum tumbuhnya keseimbangan antara faktor resiko, kejadian dalam hidup yang menekan, dan faktor protektif. Warner dan Smith [34] mengungkapkan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh keseimbangan faktor resiko dan faktor protektif yang hadir dalam kehidupan individu serta dari frekuensi, durasi, derajat keburukannya, sejalan dengan kemunculannya. Kondisi remaja ketika menghadapi suatu situasi yang sulit dapat membentuk individu yang kuat sehingga semakin banyak permasalahan yang sering dihadapi akan menjadikannya seorang remaja yang tangguh.

Menurut [2] perkembangan sosial remaja awal belum sepenuhnya lepas dari dominasi pengaruh orangtua, dan masih ada kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orangtua. Keadaan ini membuat kemampuan resiliensi menjadi kurang berkembang. Kondisi dari keluarga, sekolah, ataupun masyarakat yang kurang meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan dengan baik dapat menyebabkan resiliensi rendah. Resiliensi terbentuk dengan baik jika interaksi sosial memungkinkan seseorang untuk dapat menghadapi kesulitan dan segala kumpulan tantangan kehidupan secara positif sehingga menjadi terlatih dan dapat memiliki kemampuan untuk segera menghadapi kesulitan bahkan menjadi berkembang lebih baik dari sebelumnya.

Beberapa dari individu yang resilien tidak hanya bertahan tetapi juga berkembang, mereka akan mengembangkan cara untuk mengubah keadaan yang penuh tekanan menjadi sebuah

kesempatan untuk pengembangan diri pribadi. *Reaching out* atau pencapaian tujuan merupakan penetapan apa yang ingin dicapai dalam hidup, semakin cepat diketahui apa yang ingin dicapai dalam hidup, semakin cepat memulai usaha untuk mencapai hal tersebut, peluang keberhasilan pun akan lebih besar dan tidak takut akan kegagalan sehingga akan membuat ketangguhan. Tujuan hidup bermanfaat untuk memberikan kerangka berpikir atau panduan dalam mengambil keputusan yang menentukan.

Remaja yang tidak mampu melakukan *reaching out*, dapat disebabkan rentang usia yang masih labil, seringkali mengalami kesulitan untuk dapat membayangkan dirinya di masa depan, kemana akan menuju, atau bahkan mungkin berpikir apakah akan pergi ke suatu tujuan. Hal ini disebabkan adanya banyak perubahan dan ketidakstabilan, terkadang melakukan sesuatu tanpa tahu apa yang menjadi tujuan, menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan, membuat kecenderungan individu untuk berlebihan-lebihan (*overestimate*) dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di masa mendatang. Ketakutan atau kekhawatiran akan kegagalan menjadikan remaja tidak memiliki keberanian dan membatasi diri untuk menetapkan suatu target dan usaha untuk mencapai suatu tujuan sehingga tingkat resiliensinya akan rendah jika aspek *reaching out* ini rendah.

Terkait dengan dukungan sosial yang diterima dari keluarga, sebagian besar juga dalam kategori sedang atau moderat, artinya cukup mendapatkan dukungan dari keluarganya. Hanya sebagian kecil yang benar-benar mendapatkan dukungan penuh dari keluarganya. Dukungan sosial keluarga jika cukup dipenuhi baik kebutuhan fisik seperti sandang, pangan dan papan maupun kebutuhan psikis seperti perhatian, rasa ingin tahu, rasa aman, perasaan religius, maka individu akan berkembang dan merasakan kebahagiaan. Dirinya akan merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai.

Jika dilihat dari uji hipotesis yang dilakukan, nampak bahwa secara simultan

resiliensi dan dukungan sosial keluarga tidak banyak memberikan kontribusi berarti, yakni berada pada angka 30%. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada variabel lain yang turut mempengaruhi kebahagiaan tetapi tidak diukur pada penelitian ini.

Salah satu prediktor kebahagiaan yang paling konsisten adalah kualitas hubungan sosial [35]. Orang-orang yang memiliki hubungan memuaskan selalu merasa bahagia dan lebih puas dengan kehidupan mereka daripada mereka yang tidak memiliki hubungan yang memuaskan. Individu yang memiliki hubungan memuaskan dapat memperoleh dukungan saat mereka membutuhkannya, sedangkan mereka yang tidak memiliki hubungan memuaskan tidak dapat dengan mudah mendapatkan dukungan saat mereka membutuhkannya, harapan terhadap seseorang untuk dapat diandalkan saat mereka membutuhkannya, sehingga dukungan sosial keluarga cenderung menjadi kunci dalam memahami hubungan antara kualitas hubungan sosial dan kebahagiaan.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, disimpulkan bahwa secara bersama-sama, resiliensi dan dukungan sosial keluarga memiliki peran yang cukup kuat dalam memprediksi kebahagiaan remaja, meskipun kontribusinya tidak cukup besar. Dibandingkan dengan resiliensi, dukungan sosial yang berasal dari keluarga memberikan sumbangan lebih besar terhadap kebahagiaan remaja. Sebagian besar remaja merasakan bahagia, dan hanya sebagian kecil yang merasa tidak bahagia. Hasil tersebut dapat digunakan untuk mendorong adanya program penguatan keluarga agar dapat memberikan kontribusi bagi kebahagiaan remaja karena keluarga menjadi salah satu sumber kebahagiaan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. Myers, *The Pursuit of Happiness, Discovering Pathways to Fulfillment, Wellbeing and Enduring Personal Joy*. New York: Avon 1992.
- [2] A. Juntika and M.Agustin, *Dinamika Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : Refika Aditama. 2011.
- [3] S. Rumini and S. Sundari, *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : PT. Rineka Cipta. 2004.
- [4] Badan Statistika Nasional DIY. *Indeks Kebahagiaan*. 2017.
- [5] E. Diener, Lucas & Oishi, *Happiness : the Science of Subjective Well being*. Nobo Project Modules. 2005.
- [6] A. Carr, *Positive Psychology : Science of Happiness and Human Being*. New York: Pinguin Inc. 2004.
- [7] P.A. Linley, and S. Joseph, *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons. Inc, 2004.
- [8] Oswald, Proto. Sgrol, *Happiness and Productivity*, United Kingdom : University of Warwick. 2009.
- [9] D. Sgroi, *Productive, Happiness and Productivity : Understanding the happy productive Worker*, United Kingdom, SMF Cobe Global Perspective Series. 2015.
- [10] E. Diener, *Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index*. *American Psychologist*, 55 (1), pp34-43. 2000.
- [11] Seligman, *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology to Realized Your Potential for Lasting Fulfilment*. Penerjemah : Eva Yulia Nukman) Bandung: Mizan Pustaka. 2005.
- [12] Baumgardner and Crotters, *Positive Psychology*. Wincosin : Pearson University of Wincosin. 2010.
- [13] Veenhoven, *Rising Happiness in Nation 1946-2004. A Reply to Eastern Social Indicator Reseach ,72(1) , pp 1-6*. 2004.
- [14] N. Eddington and R. Shuman, *Subjective Well Being (Happiness)*. *Continuing Psychology Education: 6 Continuing Education Hours*. 2005.
- [15] E. Diener, E.M. Suh, R.E Lucas, and H.L. Smith, *Subjective well being :Three decades of progress*. *Psychological Bulletin*, 125, pp 276-302. 2009.
- [16] K. Reivich and A. Shatte, *The Resilience Factor*, New York : Random House, Inc. 2002.
- [17] Smet, *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo. 2004.
- [18] Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2009

- [19] Windle, What is Resilience? a View and Concept Analysis. *Review in Clinical Gerontology Journal* 21(2), pp 152-169. 2009.
- [20] I. Schoon, *Risk and Resilience : Adaptations in Changing Time*. Chambridge : Cambridge University Press. 2008.
- [21] S.Taylor, *Health Psychology 6th edition*. New York: Mc.Graw Hill. 2006.
- [22] Z. Hildon, Understanding Adversity and Resilience at Older Ages. *Sociology of Health and Illness Journal* 3 (2), pp. 726-740. 2008.
- [23] King A. L., Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiasi Buku 2. Jakarta: Salemba Humanika. 2012.
- [24] A. Maria, M. Akram, M Ahmed, M Shahbaz, V. Lal and Sohail (2014) Relationship between Resilience and Life Satisfaction among Nomadic Ijaz *International Journal of Innovation and Applied Studies*, 6 (3) , pp 515-529. 2014.
- [25] A. Nurfitriani, Hubungan antara resiliensi dengan kebahagiaan pada remaja yang berasal dari keluarga bercerai, *Makalah*, Gunadarma Jakarta
- [26] L. Karen, Siedlecki, A. Timoty, Salthouse, S. Oishi and S. Jeswanil. *The Relationship Between Social Support and Subjective Wellbeing a Cross Age*. New York,USA: Springer Science & Business Media, Dordrecht. 2013
- [27] Lama and Cuttler, *The Art of Happiness*. New York: Riverhead book. 2009.
- [28] Lyubomirsky. Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology* 9(2), pp.111-131. 2005.
- [29] W.L. Neuman, *Social research methods. qualitative and quantitative approaches*. 4th ed. Needam Heights, MA : Allyn & Bacon. 2000.
- [30] Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta. 2013
- [31] S. Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2016
- [32] I. Ghozali, *Structural equation modeling. Metode alternatif dengan Partial Least Square (PLS)*. Edisi 4. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro Semarang. 2014.
- [33] A.K. Bekhet, and J.A. Niewski, Happiness: Theoretical and Empirical. *Considation Nursing. Forum* 43 (1), pp.12-23
- [34] B. Bernard, Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community. Portland, OR: Western Center for Drug-Free Schools and Communities. 2015.
- [35] E. Diener, and Lucas. *Personality and Subjective Well being The Foundation of Hedonic Psychology*. New York: Russel Sage. 2013.