

Hubungan *Social Support* melalui penggunaan *Social Media* dan *Blogging* dengan Tingkat *Psychological-Well Being*

Relation of Social Support Through Social Media and Blogging Usage with Psychological Well-Being Level

¹Garina Balsa ²Dewi Sartika Akbar

^{1,2}*Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,*

Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: ¹gariinaa@gmail.com, ²devisartk@yahoo.com

Abstract. One of the positive impact from technology usage, especially internet user, in Indonesia is the convenience to get information and to communicate, that includes social media usage and blogging. One of the group that uses internet as facility is ITB Motherhood. This experiment is using social support and psychological well being as variables. Social support, according to Sarafino is a pleasure felt as attention, award, or help accepted from other people or a group. Psychological well being is a condition where an individual feels accomplished with their lives, have a positive emotional condition, able to get through bad experiences that generates negative emotions, have positive relationship with other people, able to choose their destiny without depending on other people, able to control their environmental conditions, have a clear life destination, and able to gain self development. The experiment is conducted to ITB Motherhood group with samples of 87 people. The hypothesis of the experiment is there is a clear correlation between both variables. Analysis technique used in this experiment is Spearmann correlation, with correlation coefficient is 0.328. This shows that there is correlation between both variables yet low correlation.

Keywords: Social Support, Psychological Well-Being

Abstrak. Salah satu dampak positif dari penggunaan teknologi khususnya penggunaan internet di Indonesia adalah kemudahan memperoleh berbagai informasi serta mempermudah proses komunikasi, salah satunya dengan penggunaan social media dan blogging. Salah satu kelompok yang memanfaatkan fasilitas internet ini adalah Kelompok ITB Motherhood. Penelitian yang dilakukan mengangkat variabel social support dan psychological well-being. Social support menurut Sarafino adalah suatu kesenangan yang dirasakan sebagai perhatian, penghargaan atau pertolongan yang diterima dari orang lain atau suatu kelompok. Psychological well-being adalah suatu kondisi dimana individu merasa puas dengan hidupnya, memiliki kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, mengontrol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan dirinya sendiri. Penelitian dilakukan pada Kelompok ITB Motherhood dengan jumlah sampel sebanyak 87 orang. Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan positif diantara kedua variabel. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi Rank Spearman, dengan nilai koefisien korelasi 0,328. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan (+) diantara kedua variabel dengan keeratan korelasi rendah.

Kata Kunci: Social Support, Psychological Well-Being

A. Pendahuluan

Masa transisi menjadi orang tua merupakan masa krisis yang dialami oleh seseorang yang memasuki tahap perkembangan dewasa awal, khususnya wanita yang berperan sebagai Ibu. Banyak perubahan peran, tanggung jawab, nilai-nilai, sehingga memungkinkan stress seorang Ibu meningkat. Menurut teori pencapaian peran Ibu (Mansur, 2009) seorang Ibu membutuhkan *social support* agar membantu Ibu dalam melalui stress yang dialaminya dalam masa transisi menjadi orang tua. Kondisi seperti ini mendorong seorang Ibu baru untuk bersosialisasi dengan tujuan untuk mendapatkan *social support*. *Social support* didapatkan dari berbagai pihak terdekat seperti keluarga, teman, dokter, dan organisasi komunitas, sehingga Ibu memang memerlukan sosialisasi untuk mendapatkan *social support* tersebut.

Perkembangan zaman di era globalisasi ini membuat proses sosialisasi menjadi lebih mudah. Proses sosialisasi dapat dilakukan tanpa tatap muka, namun menggunakan perantara berupa internet khususnya *social media* dan *blogging*. Salah satu kelompok Ibu Rumah Tangga yang menggunakan fasilitas ini adalah ITB Motherhood. Setelah Ibu baru bergabung dengan kelompok ini mereka berhasil menjadi lebih bangga dengan peran barunya, mampu saling mendukung satu sama lain, memiliki perencanaan kedepan, serta tidak bergantung pada orang lain. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Seberapa Erat Hubungan *social support* melalui Penggunaan *Social Media* dan *Blogging* dengan Tingkat *Psychological Well-Being* pada Ibu baru di Kelompok ITB Motherhood?”.

B. Landasan Teori

Social Support

Sarafino (2006), *social support* adalah suatu kesenangan yang dirasakan sebagai perhatian, penghargaan atau pertolongan yang diterima dari orang lain atau suatu kelompok. Lingkungan yang memberikan dukungan sosial tersebut adalah keluarga, kekasih dan anggota masyarakat. Banyak efek dari dukungan sosial karena dukungan sosial dapat secara positif pula memulihkan kondisi fisik maupun psikologis seseorang, baik itu secara langsung maupun tidak langsung.

Sarafino menyebutkan ada 3 bentuk dasar *social support*, yakni *emotional support*, *instrumental/tangible support*, dan *informational support*. *Emotional support* yaitu meliputi empati, kepedulian, perhatian, penghormatan positif dan semangat kepada seseorang. Dukungan emosi memberikan rasa nyaman, jaminan, kepemilikan dan dicintai ketika seseorang dalam situasi stres, misalnya memberikan dukungan emosi pada seseorang yang kehilangan pasangan hidupnya. Dukungan emosi membantu seseorang memiliki rasa kompetensi dan dihargai. *Instrumental/tangible support* yaitu meliputi bantuan langsung, seperti ketika orang meminjamkan atau memberi uang kepada orang tersebut atau menolong memberi pekerjaan ketika orang tersebut membutuhkan pekerjaan. *Informational support* yaitu meliputi memberikan nasihat, arahan, saran atau umpan balik mengenai bagaimana orang tersebut bekerja, contohnya seseorang yang sedang sakit mendapat informasi dari keluarga atau dokter bagaimana mengatasi penyakit, atau seseorang yang menghadapi keputusan sulit dalam pekerjaannya, mendapat umpan balik atas idenya dari rekan kerja.

Dampak *Social Support* bagi kesehatan ada 2 jenis, yakni *buffering effect hypothesis* dan *direct effect hypothesis*. *Buffering effect* menjelaskan bahwa *social support* (dukungan sosial) berfungsi memberikan perlindungan kepada individu terhadap resiko negatif dari tingkat stress yang tinggi. Hipotesis *buffer* bekerja dengan dua cara. Pertama, apabila seseorang bertemu dengan stressor yang kuat, misalnya

kesulitan finansial, seseorang dengan *social support* yang tinggi mengetahui bahwa akan ada orang lain yang mampu membantu dirinya, misalnya dengan memberikan informasi yang dibutuhkan atau meminjamkan uang. Kedua, *social support* mampu memodifikasi respon individu terhadap penilaian awal terhadap sumber stressor. Sebagai contoh, seseorang yang memiliki *social support* yang tinggi akan mendapatkan penawaran bantuan untuk mengatasi masalahnya, mendapatkan keyakinan bahwa masalah yang sedang ia hadapi tidak begitu penting, dan diberikan semangat oleh orang-orang terdekatnya untuk tetap melihat sisi positif dari masalah yang sedang dihadapinya. Berbeda dengan orang yang tidak mendapatkan *social support*. *Direct Effect Hypothesis* menjelaskan bahwa individu yang memiliki tingkat *social support* yang tinggi akan memiliki *belongingness* dan *self-esteem* yang tinggi. Tampilan seperti ini memiliki manfaat terhadap kesehatan seseorang dalam menghadapi stress.

Psychological Well-Being

Ryff (1995) menyebutkan bahwa definisi *psychological well-being* adalah evaluasi individu terhadap kepuasan hidup dirinya dimana didalamnya terdapat penerimaan diri, baik kekuatan dan kelemahannya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki otonomi, dapat menguasai lingkungan, memiliki tujuan dalam hidup serta memiliki pertumbuhan personal. Ryff (1995) menyebutkan bahwa ada enam aspek didalam *psychological well-being*, yakni penerimaan diri (*Self-acceptance*), hubungan yang positif dengan orang lain (*Positive Relation with Others*), otonomi (*Autonomy*), dapat menguasai lingkungan (*Environmental Mastery*), memiliki tujuan hidup (*Purpose in Life*), dan adanya pertumbuhan personal (*Personal Growth*).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hubungan Antara Social Support (X) dengan Psychological Well-Being (Y)

Berikut adalah penelitian mengenai hubungan antara *social support* dengan *psychological well-being*, yang diuji menggunakan teknik analisis korelasi Rank Spearman. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel berikut.

Tabel 1. Hubungan *Social Support* dengan (X) dengan *Psychological Well-Being* (Y)

Variabel	Hasil Uji		Kesimpulan
<i>Social support</i> dengan <i>psychological well-being</i>	Rs	0,328	Hi : $rs > 0$, Ho ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan.
	Sig.	0,001	

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2016.

Setelah dilakukan pengambilan data terhadap 87 orang anggota ITB Motherhood, data tersebut diolah dengan menggunakan korelasi Rank Spearman dengan menggunakan Software SPSS 20 for Windows. Maka didapatkan nilai korelasi sebesar 0,328. Dengan nilai korelasi 0,328 menunjukkan bahwa ada korelasi positif (+) antara variabel *social support* dan *psychological well-being*. ITB Motherhood melalui penggunaan *social media* dan *blogging*, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* pada diri anggota ITB Motherhood. Nilai koefisien korelasi 0,328 menunjukkan keeratan hubungan antar variabel yang lemah. Tingkat

kepercayaan korelasi adalah 95% dengan nilai $\alpha = 0,05$ (5%) dan nilai Sig/p sebesar $0,002 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan diantara kedua variabel.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Hubungan antara social support melalui social media dan blogging dengan tingkat psychological well-being menunjukkan hasil korelasi positif dengan nilai koefisien korelasi rendah yaitu 0,328.
2. Hubungan antara aspek emotional support pada variabel social support dengan variabel psychological well-being dengan nilai koefisien korelasi 0,300. Artinya ada hubungan positif diantara aspek dan variabel tersebut. Semakin tinggi nilai aspek emotional support maka semakin tinggi pula psychological well-being. Nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa ada korelasi/hubungan yang rendah diantara aspek emotional support dengan psychological well-being.
3. Hubungan antara aspek social support dengan variabel psychological well-being tertinggi berada pada aspek instrumental/tangible support dengan nilai koefisien korelasi 0,304. Artinya ada hubungan positif diantara aspek dan variabel tersebut. Semakin tinggi nilai aspek informational support/tangible support maka semakin tinggi pula psychological well-being. Nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa ada korelasi/hubungan yang rendah diantara aspek instrumental/tangible support dengan psychological well-being.
4. Hubungan antara aspek social support dengan variabel psychological well-being terendah berada pada aspek informational support dengan nilai koefisien korelasi 0,265. Artinya ada hubungan positif diantara aspek dan variabel tersebut. Semakin tinggi nilai aspek informational support/tangible support maka semakin tinggi pula psychological well-being. Nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa ada korelasi/hubungan yang rendah diantara aspek informational support dengan psychological well-being.
5. Hasil perhitungan tabulasi silang menyebutkan bahwa 21 orang (24%) memiliki nilai dukungan sosial rendah dan psychological well-being rendah, 20 orang (23%) memiliki nilai dukungan sosial rendah dan psychological well-being tinggi, 17 orang (20%) memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi dan psychological well-being rendah, 29 (33%) memiliki nilai dukungan sosial tinggi dan psychological well-being yang tinggi.

E. Saran

1. Komunikasi melalui media social mungkin akan menyebabkan adanya perbedaan makna tentang informasi yang disampaikan, sehingga untuk memberikan *social support* lebih baik diberikan secara langsung atau tatap muka.
2. Beberapa cara untuk meningkatkan well-being pada Ibu Rumah Tangga di Kelompok ITB Motherhood dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas positif (Layous, 2013), seperti bersyukur dan melakukan suatu kebaikan (Layous, 2013), bernyanyi (Clift, 2007), optimis dan penuh perhatian (Sin, 2006). Lebih lanjut Layous, 2013 menjelaskan tentang bagaimana aktivitas positif bisa meningkatkan well-being adalah dengan memperhatikan dosis, variasi, keberlanjutannya, motivasi, dan adanya dukungan dari sosial (Layous, 2013).

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2010). Manajemen Penelitian. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : Rineka Cipta.
- Cook, Alicia Skinner. Contemporary Perspective on Adult Development and Aging. New York : Macmillian Publishing Co.,Inc.
- Hurlock, Elizabeth B. (2002). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Ibrahim, Zakaria, Dr. (2002). Psikologi Wanita. Bandung : Pustaka Hidayah.
- Kelompok studi wanita FISIP UI. (1980). Para Ibu yang Berperan Tunggal dan ganda : Laporan Penelitian/ Kelompok Studi wanita FISIP UI. Jakarta : Lembaga Penerbit Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia.
- Mansur, H, S.Psi, M.Pd. (2009). Psikologi Ibu dan Anak Untuk Kebidanan. Jakarta : Salemba Medika.
- Mappiare, Andi, Drs. (1983). Psikologi Orang Dewasa. Surabaya : Usaha Nasional.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.W. 2009. Human Development : Perkembangan Manusia. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sugiyono. (2006). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (Qualitatif and Quantitative Research). Bandung: Alfabeta.
- Santrock, John w. 2012. Life-Span Development. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, Edward P., & Timothy, Smith W. (2006). Health Psychology Biopsycosocial Interaction 7th edition. United States : John Willey & Son, Inc.
- Vaux, A. (1988). Social Support : Theory, Research, and Intervention. New York : Praeger.
- Sumber Jurnal :
- Becker, Howard S. (1964). Personal Change in Adulf Life. American Sociological Asociation
- Clift, S. (2007). Choral singing and psychological wellbeing: Findings from English choirs in a cross-national survey using the WHOQOL-BREF. International Symposium on Performance Science. doi:ISBN 978-90-9022484-8
- Cohen, S., & Wills, T. A., (1985). Stress, Social Support, and The Buffering Hypothesis. Pensylvania : American Pyshological association.
- Layous, S. L. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? Current Directions in Psychological Science, 1-7
- McConachie H. (2008). Wellbeing of New Mothers. Canada : Community Practitioner.
- McQuall, Denis. (2010) Mass Communication Theory. Singapore: SAGE Publications.
- Ryan, R.M, & Deci, E. L. (2001). On Happines and Human Potentials: A Review of research on Hedonic and Eudaimonic Well Being. University of Rochester.
- Ryff, C.D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well Being Revisited. University of Wiscinsin.
- Ryff, C.D., & Singer, B.H., (2008). Know Thyself and Become What you are : Eudaimonic Approach to Pyschological Well-Being. Springer
- Sin, N. L. (2006). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice friendly meta-analysis. Journal of Personality and Social Psychology,, 288–307

- T Brandom. (2011). *New Mothers and Media Use : Associations Between Blogging, Social Networking, and Maternal Well-Being*. Pennsylvania : B.T McDaniel.
- Vera, N., (2013). *Quality of Interpersonal Communication in the Digital Era*. Jakarta : Budi Luhur University.
- Vevere, V., (2015). *Impact Of Social Media on Interpersonal Communication Patterns*. New Jersey : Princeton University Press.

Sumber Internet :

- <http://www.parentsindonesia.com/article.php?type=article&cat=solution&id=199>. Diakses pada tanggal 29 Oktober 2015.
- <http://eresources.perpusnas.go.id:2057/docview/1685483361/D06D961DF1714498PQ/1?accountid=25704>. Diakses pada tanggal 29 Oktober 2015.
- <http://data.go.id/dataset/jumlah-penduduk-perempuan-berusia-15-49-tahun-berdasarkan-status-perkawinan-per-kabupaten>. Diakses pada tanggal 29 Oktober 2015.
- <http://mommiesdaily.com/2012/04/17/konsep-pernikahan-barat-versus-timur/>. Diakses pada tanggal 29 Oktober 2015.
- <https://www.npeu.ox.ac.uk/research/maternal-health-and-wellbeing-in-the-perinatal-period-212>. Diakses pada 29 Oktober 2015.
- <http://www.kemenag.go.id/file/dokumen/UUPerkawinan.pdf>. Diakses pada 29 Oktober. Diakses pada 29 Oktober 2015.
- <http://blog.idkeyword.com/profil-pengguna-internet-di-indonesia-tahun-2015/>. Diakses pada tanggal 29 Oktober 2015.
- <http://www.balebandung.com/2015-02-24/kabupaten-dan-kota-bandung-pengguna-medsos-terbesar-di-jabar>. Diakses pada tanggal 2016.
- <http://www.makalahskripsi.com/2013/11/contoh-penulisan-abstrak-skripsi-yang.html>. Diakses pada tanggal 30 Oktober 2015.
- <http://www.kgvaluecard.com/news/read/media-sosial-jadi-salah-satu-cara-merawat-anak>. Diakses pada tanggal 30 Oktober 2015.
- https://www.academia.edu/7019763/Internet-Sosial_Media-dan-Globalisasi_Internet_Social_Media_and_Globalization_Effects_to_Indonesian_Students_. Diakses pada tanggal 30 Oktober 2016.