



Dukungan Sosial, Optimisme dan Kebahagiaan Pada Mustahiq
The Relationship of Social Support and Optimism with Happiness in Mustahiq

Raras Sutatminingsih* & Ihya Zaina

Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara, Indonesia

Diterima: 22 Maret 2020; Disetujui: 10 April 2020; Diterbitkan: 30 April 2020

Abstrak

Kebahagiaan adalah harapan dalam kehidupan banyak orang, termasuk pada para mustahiq. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan optimisme dengan kebahagiaan pada mustahiq. Partisipan pada penelitian ini adalah 64 mustahiq Rumah Zakat Medan yang ditentukan dengan teknik purposive sampling. Skala penelitian yang digunakan adalah skala kebahagiaan dan optimisme berdasarkan teori Seligman, dan skala dukungan sosial berdasarkan teori House. Data pada penelitian ini dianalisis menggunakan teknik regresi linear berganda yang hasilnya menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dan optimisme dengan kebahagiaan pada mustahiq dengan nilai signifikansi .000 yang berarti lebih kecil dari .05. Dukungan sosial memberikan sumbangan efektif terhadap kebahagiaan sebesar 30.3% dan optimisme sebesar 15.5%. Penelitian ini mengungkapkan bahwa dukungan sosial dan optimisme yang tinggi dapat membantu mustahiq mencapai kebahagiaan dalam hidupnya. Lembaga amal zakat diharapkan terus meningkatkan dukungan sosial yang diberikan pada mustahiq, khususnya dalam memberikan perhatian serta bantuan yang secara langsung dirasakan oleh mustahiq.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Optimisme, Kebahagiaan, Mustahiq

Abstract

Happiness is a hope in the lives of many people, including the Mustahiq. This research aims to know the relationship between social support and optimism with happiness at Mustahiq. Participants in this study were 64 Mustahiq Rumah Zakat Medan determined by purposive sampling technique. The scale of research used is the scale of happiness and optimism based on the Seligman theory, and the social support scale based on House theory. The Data on this study was analyzed using multiple linear regression techniques which results in showing a positive relationship between social support and optimism with happiness at Mustahiq with significance value of .000 which means smaller of .05. Social support provided an effective contribution to happiness of 30.3% and optimism by 15.5%. This study reveals that high social support and optimism can help mustahiq achieve happiness in his life. The institution of Amil Zakat is expected to continue to improve the social support given at Mustahiq, especially in giving attention and assistance that is directly perceived by Mustahiq.

Keywords: Social Support, Optimism, Happiness, Mustahiq

How to Cite: Sutatminingsih, R & Zaina, I (2020). Dukungan Sosial, Optimisme dan Kebahagiaan pada Mustahiq, *JUPIIS: Jurnal Pendidikan Ilmu-ilmu Sosial*, 12(1): 243-253

*Corresponding author:

E-mail: *Corresponding Email: raras@usu.ac.id

ISSN 2085-482X (Print)

ISSN 2407-7429 (Online)

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan manusia, masalah kemiskinan merupakan masalah yang kompleks dalam kehidupan manusia. Masalah ini disebabkan oleh berbagai hal, seperti penghasilan, kesehatan, tingkat pendidikan, dan situasi lingkungan (Ustama, 2010). Jumlah penduduk di Indonesia yang berada pada kategori miskin terdapat sebanyak 25,95 juta jiwa (Statistik, 2019).

Di Indonesia, telah banyak hal yang telah dilakukan untuk mengatasi masalah kemiskinan, seperti penciptaan lapangan kerja, UMKM, pemberian beasiswa dan sebagainya (Ariyanti, 2015). Begitu pula dengan motivasi masyarakat Muslim dalam meminimalisir kemiskinan dengan mendirikan lembaga amal zakat, infaq dan shadaqah (LAZNAS). Lembaga amal zakat berfungsi untuk menumbuhkan kesadaran pada para *muzakki* (pemberi zakat) untuk menyalurkan dana zakat kepada *mustahiq* (penerima zakat) agar mereka mampu menghadapi persoalan ekonomi secara mandiri (Ramadhita, 2012).

Salah satu LAZNAS terpercaya yang ada di Kota Medan adalah Rumah Zakat (RZ). Rumah Zakat (RZ) mempunyai berbagai macam program pemberdayaan dalam menyalurkan zakat yaitu, senyum juara yang bergerak dalam bidang pendidikan, senyum mandiri yang bergerak dalam bidang kewirausahaan, senyum sehat bergerak dalam bidang kesehatan, senyum lestari bergerak dalam bidang lingkungan, ramadhan berdaya, qurban, bencana dan kemanusiaan serta wakaf (Putri & Prahesti, 2018).

Mustahiq mendapatkan pembiayaan sekolah gratis untuk anaknya di SD Juara Medan. Melalui pendidikan seseorang mampu memperbaiki kesejahteraan dan

mengurangi kemiskinan di kemudian hari (Maulidah & Soejoto, 2017). Menurut (Naibaho, 2019) menyatakan bahwa dengan pendidikan seseorang dapat mencapai kebahagiaan dalam hidupnya.

Setiap orang menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya, termasuk para *mustahiq*. Kebahagiaan dianggap sebagai jumlah total emosi yang menyenangkan seperti kegembiraan dan kasih sayang, ditambah dengan evaluasi kognitif mengenai seberapa puas seseorang dengan hidupnya secara keseluruhan atau dengan aspek-aspek tertentu dari hidupnya seperti perkawinan, pekerjaan dan perjalanan mereka (Biswas-Diener & Dean, 2007).

Kebahagiaan menjadi sangat penting termasuk pada *mustahiq*, karena kenyataannya kebahagiaan selalu dihubungkan dengan kesehatan yang lebih baik, pendapatan yang lebih tinggi, kreativitas yang lebih tinggi, serta tempat kerja yang lebih baik (Ali, Amalia, & Ayyubi, 2016). Hal ini sejalan dengan (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005) yang menyatakan bahwa orang yang bahagia akan memiliki kehidupan pernikahan yang lebih stabil, kekebalan sistem imun yang lebih baik, pendapatan yang meningkat, dan ide yang lebih kreatif dibandingkan dengan orang yang kurang bahagia.

Bahagia merupakan salah satu aspek emosi yang harus dimiliki oleh pribadi yang sehat. Individu yang mentalnya sehat, akan merasa sehat dan bahagia, mampu menghadapi tantangan hidup, berempati, serta mampu menerima dan menghadapi kenyataan (Widiningsih, 2015). Oleh karena itu, kebahagiaan menjadi penting bagi *mustahiq* agar saat *mustahiq* bahagia ia dapat mentransformasikan nilai-nilai kebahagiaan pada anaknya.

Hal ini sejalan dengan pendapat (Widiningsih, 2015) bahwa keluarga merupakan unit terkecil yang penting bagi sehat tidaknya anak dan anggota keluarga. Hal ini disebabkan jika keluarga kurang kasih sayang, pengawasan, tidak sanggup menginternalisasikan norma-norma hidup moral dan susila, anak dan anggota keluarga juga rentan terhadap nilai kesusilaan.

Pada penelitian yang dilakukan (Danty, 2016) diketahui *mustahiq* Lazis Sabilillah memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi yaitu sebesar 88% yang artinya *mustahiq* merasa bahagia dan puas terhadap apa yang telah dilakukan dan dipilih tanpa adanya keterpaksaan dan perasaan tertekan. Penelitian terkait kebahagiaan lainnya juga dilakukan oleh Susanti dan (Ikhwanisifa, 2017) bahwa kebahagiaan yang dirasakan oleh *mustahiq* berada dalam kategori sedang (77,2%) artinya kondisi perasaan atau respon afeksi yang ada di dalam diri *mustahiq* terhadap berbagai pengalaman dan kepuasan hidup cukup baik.

Berdasarkan pemaparan di atas, terlihat *mustahiq* di beberapa penelitian merasakan kebahagiaan. Oleh sebab itu, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat faktor lain, selain uang atau status sosial ekonomi, yang dapat mempengaruhi kebahagiaan yaitu, pernikahan, kehidupan sosial, usia, agama atau religiuisitas, jenis kelamin, iklim, ras, pendidikan dan dukungan sosial (Carr, 2003).

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang berperan dalam menentukan kebahagiaan pada *mustahiq*. Menurut House dan Khan (Cohen, 2001) dukungan sosial ialah

tindakan yang bersifat membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrumen dan penilaian positif individu dalam menghadapi permasalahannya.

Berbagai macam program dan dukungan yang didapat oleh para *mustahiq* merupakan salah satu contoh dari dukungan sosial yang diberikan oleh lembaga amal zakat. *Mustahiq* yang menerima zakat melalui program pemberdayaan senyum juara mendapatkan fasilitas sekolah secara gratis mulai dari sarana pendidikan, pembelajaran, *outing* dan segala bentuk kegiatan pendidikan lainnya kepada anak. Selain itu *mustahiq* juga mendapatkan kajian rutin keagamaan yang diharapkan dapat meningkatkan pemahamannya terhadap agama.

Farzaee (Farzaee, 2012) dan Aumeboonsuke (Aumeboonsuke, 2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kebahagiaan. Hal ini bisa terjadi karena setiap dukungan yang diberikan, memberikan manfaat bagi individu yang menerimanya (Yuniawati, 2015).

Dukungan sosial yang diberikan juga membuat para *mustahiq* merasa dihargai dan merasa memiliki hubungan yang baik dengan sesama manusia. Hal ini sejalan dengan (Danty, 2016) yang menyatakan bahwa dukungan yang diberikan lembaga zakat kepada *mustahiq* mampu meningkatkan kebahagiaan, karena dengan adanya dukungan baik secara finansial maupun informasi membuat *mustahiq* merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai.

Menurut Sarason (Ikhwanisifa, 2017) individu yang menerima dukungan sosial

yang positif akan membantu membentuk harga diri dan cenderung memandang segala sesuatu dengan positif dan optimis dalam kehidupannya. Pernyataan di atas juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Lyubomirsky dan Layous (Lyubomirsky & Layous, 2013) yang menyatakan bahwa aktivitas yang dapat meningkatkan kebahagiaan seseorang ialah optimis.

Menurut Goleman (Risnawati, 2010) mengatakan bahwa optimisme merupakan sikap yang menopang individu agar tidak terjatuh dalam kemasabodohan, keputusasaan maupun mengalami depresi saat dihadapkan pada kesulitan. Seligman (M. Seligman, 2005) menjelaskan bahwa optimisme ialah memandang segala hal secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif serta mudah memberikan makna bagi diri.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ariyabuddhiphongs (Ariyabuddhiphongs & Li, 2016) diketahui bahwa kebahagiaan terkait dengan optimisme. Hal ini sejalan dengan penelitian lainnya yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebahagiaan dengan optimisme (Gorsy & Panwar, 2016), sehingga melalui pemaparan hasil penelitian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kognisi yang positif diharapkan mampu memberikan kebahagiaan dalam diri *mustahiq*.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diketahui bahwa dukungan sosial dapat memprediksi kebahagiaan seseorang termasuk *mustahiq*, dan dengan adanya optimisme yang dinternalisasikan oleh *mustahiq* di dalam dirinya juga akan memperkuat munculnya perasaan bahagia pada *mustahiq*. Maka dari itu berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk

meneliti lebih dalam mengenai hubungan dukungan sosial lembaga amil zakat dan optimisme dengan kebahagiaan pada *mustahiq*.

METODE PENELITIAN

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mustahiq* yang anaknya menerima beasiswa pendidikan di SD Juara Medan yang berjumlah 122 orang. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 64 orang dengan kriteria spesifik sampel yang digunakan adalah yaitu telah menerima bantuan minimal selama satu tahun.

Data dikumpulkan dengan menggunakan alat ukur berupa skala. Skala kebahagiaan disusun berdasarkan teori Biswas-Diener dan Dean (Biswas-Diener & Dean, 2007) skala dukungan sosial disusun oleh peneliti berdasarkan teori yang dikemukakan House (Smet, 2012) dan skala optimisme disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (M. Seligman, 2005).

Skala kebahagiaan memiliki reliabilitas sebesar $\alpha=0.845$, skala dukungan sosial memiliki reliabilitas sebesar $\alpha=0.851$, dan skala optimism memiliki reliabilitas sebesar $\alpha=0.807$. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*) dengan menggunakan *professional judgement*.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi menggunakan analisa regresi berganda. Metode analisis data

dilakukan dengan menggunakan bantuan program aplikasi komputer SPSS 22.0 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

R	R-Square	Sig(1-tailed)
.677	.458	.000

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai $p = 0,000$ yang mana nilai $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial dan optimisme dengan variabel kebahagiaan. Variabel dukungan sosial dan optimisme berkorelasi sebesar 0,677 dengan kebahagiaan. Hasil analisis regresi pada tabel juga menunjukkan nilai koefisien determinan (*Adjusted R Square*) sebesar 0,458 atau 45,8%. Dengan demikian dukungan sosial dan optimisme dapat menjelaskan variasi dari variabel kebahagiaan sebesar 45.8% dan 54.2% variasi variabel kebahagiaan dijelaskan oleh faktor lain.

Tabel 2

Variabel X1	R	R-Square	Sig.(1-tailed)
Dukungan Sosial	.625	.391	.000
Dukungan Emosional	.374		.001
Dukungan Instrumental	.424		.000
Dukungan Informasional	.563		.000
Dukungan Penghargaan	.502		.000

Berdasarkan tabel 2 di atas, diketahui nilai $r_{xy} = .625$ dengan nilai signifikansi sebesar $p = .000$ yang berarti $< .05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada *mustahiq*. Hubungan positif yang signifikan diartikan

bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh *mustahiq*, maka semakin tinggi kebahagiaan yang dirasakan oleh *mustahiq*. Kemudian, diketahui nilai $r = .374$ pada dimensi dukungan emosional dengan nilai signifikansi $p = .001$ yang berarti $< .05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan emosional dengan kebahagiaan pada *mustahiq*.

Terdapat pula nilai $r = .424$ dengan nilai signifikansi $p = .000$ yang berarti $< .05$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan instrumental dengan kebahagiaan pada *mustahiq*. Terdapat pula nilai $r = .563$ dan nilai signifikansi sebesar $p = .000$ yang berarti $< .05$. Hal ini menunjukkan hubungan antara dukungan emosional dengan kebahagiaan pada *mustahiq*. Dan yang terakhir terdapat nilai $r_{xy} = .502$ dan nilai signifikansi sebesar $p = .000$ yang artinya $< .05$. Dengan demikian dapat disimpulkan, bahwa terdapat hubungan antara dukungan penghargaan dengan kebahagiaan pada *mustahiq*. Hasil analisis regresi pada tabel juga menunjukkan nilai koefisien determinan sebesar 0,391 atau 39,1%. Dengan demikian dukungan sosial dapat menjelaskan variasi dari variabel kebahagiaan sebesar 27,9%.

Tabel 3

R	R Square	Sig(1-tailed)
.528	.279	.000

Pada tabel ini diketahui nilai $r_{xy} = .528$ dengan nilai signifikansi sebesar $p = .000$ yang berarti $< .05$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima, yang artinya terdapat hubungan positif yang antara optimisme dengan kebahagiaan pada *mustahiq*. Hubungan positif yang

signifikan diartikan bahwa semakin tinggi atau semakin optimis para *mustahiq*, maka semakin tinggi kebahagiaan yang dirasakan. Variabel optimisme berkorelasi sebesar 0,528 dengan kebahagiaan. Hasil analisis regresi pada tabel juga menunjukkan nilai koefisien determinan sebesar 0,279 atau 27,9%. Dengan demikian optimisme dapat menjelaskan variasi dari variabel kebahagiaan sebesar 27,9%.

Tabel 4

Variabel Dukungan Sosial	Sumbangan Efektif
Dukungan Emosional	.90%
Dukungan Instrumental	1.32%
Dukungan Informasional	16.32%
Dukungan Penghargaan	11.76%
Total	30.30%

Berdasarkan table di atas dapat diketahui bahwa dukungan emosional memberikan sumbangan efektif sebesar .90%, dukungan instrumental memberikan sumbangan efektif sebesar 1.32%, dukungan informasi memberikan sumbangan efektif sebesar 16.32%, dan dukungan penghargaan memberikan sumbangan efektif sebesar 11.76% terhadap kebahagiaan pada *mustahiq*. Sedangkan variabel optimisme memberikan sumbangan efektif sebesar 15.5%. Secara bersama-sama variabel dukungan sosial dan optimisme memberikan sumbangan efektif sebesar 45.8% terhadap kebahagiaan pada *mustahiq*.

Pada studi ini diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan optimisme dengan kebahagiaan pada *mustahiq*. Melalui analisis *multiple regression* diperoleh nilai $p < .05$ atau $p = .000 < .05$, dan nilai koefisien korelasi ganda sebesar 0.677. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut,

dapat dikatakan bahwa hubungan yang terjadi antara dukungan sosial dan optimisme dengan kebahagiaan termasuk dalam kategori hubungan yang kuat. Sehingga, semakin tinggi dukungan sosial dan optimisme yang dimiliki *mustahiq*, maka akan semakin tinggi kebahagiaan yang dirasakan.

Hasil penelitian ini didukung oleh Farzaee (Farzaee, 2012) yang berpendapat bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kebahagiaan para murid, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin baik dukungan sosial yang diterima seseorang, maka akan semakin bahagia. Dukungan sosial yang diterima oleh *mustahiq* berupa dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan dari pihak sekolah ataupun lembaga dapat meningkatkan rasa optimis dalam diri *mustahiq*, sehingga akan menuju kepada kebahagiaan.

Pernyataan di atas di dukung oleh Seligman (M. Seligman, 2005) bahwa dukungan sosial yang baik membuat individu menjadi lebih optimis, dikarenakan individu tersebut merasa yakin bahwa bantuan atau dukungan yang dibutuhkan akan selalu tersedia. Dengan demikian, optimisme yang dimiliki *mustahiq* juga dapat membantu *mustahiq* untuk hidup lebih bahagia. Hal ini didukung oleh pernyataan Lyubomirsky dan Layous (2013) yang menjelaskan bahwa aktivitas yang dapat meningkatkan kebahagiaan seseorang ialah optimis.

Mustahiq dapat dikatakan bahagia dalam hidupnya ketika merasa puas akan dirinya dan keseluruhan aspek hidupnya seperti, kesehatan, pertemanan, keluarga, keuangan dan sebagainya, serta merasakan efek positif. Keadaan *mustahiq*

yang belum mampu mencukupi kebutuhannya, dengan adanya bantuan melalui lembaga zakat dan pihak sekolah yang memberikan dukungan berupa beasiswa, perhatian penilaian positif terhadap kepada *mustahiq*, membuat *mustahiq* merasa dihargai dan dicintai. Kajian *parenting* dan keagamaan yang diberikan oleh pihak lembaga dan sekolah juga membuat *mustahiq* menjadi lebih religius dan paham akan cara mendidik anak, sehingga menjadikan *mustahiq* lebih bahagia dan optimis. Hal ini sejalan dengan Seligman (M. Seligman, 2005) bahwa individu yang religius lebih bahagia.

Selanjutnya Carver (Compton & Hoffman, 2012) menambahkan bahwa individu yang mempunyai rasa optimis dalam dirinya akan merasa lebih bahagia akan kepuasan hidupnya. Optimis artinya yakin pada nilai-nilai positif dan pengaruhnya meskipun sedang menghadapi perkara yang sulit. Buah dari optimisme sendiri telah dijelaskan dalam Al-Quran surah Al-Imran ayat 139, yang mana seseorang yang optimis dalam setiap ujian atau kesulitan yang dihadapi akan memiliki derajat yang tinggi di sisi Allah SWT, karena Allah sangat menyukai orang yang optimis (Sa'du, 2010).

Pada penelitian ini dapat diketahui bahwa secara keseluruhan terdapat 59 orang (92.19%) memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi, sedangkan sebanyak 5 orang (7.81%) memiliki tingkat kebahagiaan yang sedang. Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa mayoritas *mustahiq* memiliki penilaian yang baik akan kepuasan dirinya terhadap aspek-aspek kehidupannya serta merasakan afek positif dibandingkan afek negatif. Beberapa faktor yang mempengaruhi

kebahagiaan *mustahiq* pada yang memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi ialah karena semua *mustahiq* telah menikah, hal ini didukung oleh Seligman (M. Seligman, 2005) yang mengatakan bahwa seseorang yang telah menikah cenderung lebih bahagia.

Faktor selanjutnya ialah usia, yang mana seluruh *mustahiq* sudah pada berada pada tingkat usia dewasa awal dan dewasa tengah, hal ini didukung pula oleh Seligman (M. Seligman, 2005) dan Carr (Carr, 2003) bahwa semakin bertambah usia, afek negatif yang dirasakan semakin melemah. Setelah faktor usia, faktor kesehatan juga mempengaruhi kebahagiaan yang dirasakan *mustahiq*, persepsi yang baik akan kesehatan yang dimiliki berdampak pada kebahagiaan (M. Seligman, 2005).

Korelasi antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada penelitian ini sebesar 0.625, hal ini berarti semakin baik dukungan sosial yang diterima oleh *mustahiq*, maka akan semakin tinggi kebahagiaan yang dirasakan. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Aumeboonsuke (Aumeboonsuke, 2017) bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kebahagiaan terutama dukungan yang diberikan orangtua.

Pada penelitian ini dapat diketahui bahwa secara keseluruhan terdapat 58 orang (90.6%) memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi, sedangkan sebanyak 8 orang (9.4%) memiliki tingkat dukungan sosial yang sedang. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *mustahiq* yang menerima zakat melalui program pemberdayaan senyum juara di SD Juara Medan memiliki tingkat dukungan sosial

yang tinggi. Hal ini dikarenakan *mustahiq* merasa memiliki kedekatan emosional dengan pihak sekolah ataupun lembaga.

Mustahiq merasa dukungan sosial yang diterima baik dukungan emosional, pemberian informasi, bantuan secara langsung dan penilaian positif individu saat menghadapi masalah sangat baik. Hal ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Ataya (Urif, Herwanti, & Huzaini, 2018) bahwa pemberian zakat diharapkan mampu memberikan ketenangan, keamanan, dan kesejahteraan.

Berdasarkan perhitungan sumbangan efektif pada dimensi dukungan sosial, diketahui bahwa dukungan informasi yang diberikan oleh pihak lembaga/pihak sekolah menjadi dukungan yang paling terasa bagi para *mustahiq*. Hal ini dilihat dari besar sumbangan efektif yang diberikan yaitu 16.32%. Kemudian dukungan penghargaan berada di urutan kedua dengan nilai sumbangan efektif sebesar 11.76%. Selanjutnya, dukungan instrumental berada di urutan ketiga nilai sumbangan efektif sebesar 1.32% dan terakhir dukungan emosional sebesar 0.90%, sehingga total sumbangan efektif dukungan sosial terhadap kebahagiaan sebesar 30.3%.

Melalui pemaparan persentase di atas, dapat dilihat perbedaan masing-masing sumbangan efektif dari dimensi dukungan sosial. Dukungan informasi menjadi dukungan dengan sumbangan efektif yang paling tinggi terhadap kebahagiaan pada *mustahiq*, dan dukungan emosional dan instrumental yang paling rendah. Hal ini dapat terjadi karena adanya faktor yang mempengaruhi efektivitas dukungan sosial, Cohen dan Syme (Cohen, 2001) menyatakan bahwa waktu pemberian dukungan,

permasalahan yang dihadapi, waktu pemberian, jenis dukungan, lama menerima dukungan dan penerimaan dukungan dapat mempengaruhi kualitas dan efektivitas dukungan sosial yang diberikan. Dukungan emosional yang mencakup perhatian yang diterima oleh *mustahiq* sangat tergantung pada kepribadian *mustahiq* atau jenis dukungan yang diberikan dengan masalah yang dihadapi *mustahiq* dalam hal ini bisa jadi *mustahiq* hanya ingin didengar bukan diperhatikan, ditambah dengan lama dukungan yang diberikan.

Temuan selanjutnya dukungan instrumental yang berupa bantuan secara langsung berupa beasiswa atau sekolah gratis di SD Juara Medan, tidak dirasakan secara langsung manfaatnya oleh *mustahiq* sebagai bantuan, layaknya pemberian modal usaha yang diberikan kepada *mustahiq*, hal ini didukung oleh Cohen dan Syme (Cohen, 2001) bahwa jenis dukungan yang diterima memiliki makna jika dukungan tersebut sesuai dengan situasi yang ada.

Selanjutnya korelasi antara optimisme dengan kebahagiaan pada *mustahiq* sebesar 0.528, yang artinya semakin tinggi tingkat optimisme maka semakin tinggi pula kebahagiaan. Hal ini didukung oleh penelitian Ariyabuddhiphongs dan Li (Ariyabuddhiphongs & Li, 2016) bahwa kebahagiaan sangat terkait dengan optimisme pada wanita Buddha yang bekerja.

Diketahui bahwa secara keseluruhan terdapat 61 orang (95.3%) memiliki tingkat optimisme yang tinggi, sedangkan sebanyak 3 orang (4.7%) memiliki tingkat dukungan sosial yang sedang. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa secara

keseluruhan *mustahiq* memiliki tingkat optimisme yang tinggi. *Mustahiq* dengan optimisme yang tinggi berarti cenderung berpikir positif dalam memandang peristiwa atau pengalaman yang terjadi dalam hidupnya. Pada penelitian ini sumbangan efektif yang diberikan oleh optimisme terhadap kebahagiaan ialah sebesar 15.5%.

Berdasarkan pemaparan di atas diketahui bahwa mayoritas *mustahiq* memiliki optimisme yang tinggi dalam dirinya, hal ini bisa terjadi karena beberapa faktor yang mempengaruhinya seperti dukungan sosial, kepercayaan diri, harga diri dan akumulasi pengalaman (Seligman, 2006). Optimisme yang tinggi dalam diri *mustahiq* dipengaruhi oleh berbagai dukungan yang diberikan oleh pihak lembaga atau sekolah seperti beasiswa, perhatian, dan keperluan sekolah yang dibutuhkan oleh anak *mustahiq*. Penilaian positif serta pujian yang diberikan oleh pihak sekolah dapat meningkatkan harga diri pada diri *mustahiq*, seseorang yang mempunyai harga diri yang tinggi menjadikan *mustahiq* untuk selalu menjaga pandangan yang positif tentang diri mereka dan selalu berusaha menjadi lebih baik (M. E. P. Seligman, 2006).

Selanjutnya, pengalaman seseorang dalam menghadapi masalah dapat menumbuhkan rasa optimis dalam diri seseorang, *mustahiq* yang memiliki masalah dalam hal keuangan, menjadi pelajaran bagi *mustahiq* untuk terus optimis menghidupi keluarganya. Optimisme tinggi yang dimiliki oleh para *mustahiq* bisa jadi tumbuh melalui pemahaman keagamaan yang baik, sehingga mempunyai nilai-nilai positif

dalam dirinya. Sa'du (Sa'du, 2010) yang menyatakan bahwa buah dari optimisme telah dijelaskan dalam Al-Quran surah Al-Imran ayat 139, yaitu seseorang yang optimis dalam setiap ujian atau kesulitan yang dihadapi akan memiliki derajat yang tinggi di sisi Allah SWT, karena Allah sangat menyukai orang yang optimis. Optimisme yang dimiliki *mustahiq* berdampak pada kesejahteraan dan kesehatan fisik serta mental, sehingga hal ini yang membuat *mustahiq* merasa lebih puas akan hidupnya dan merasa bahagia. Hal ini sejalan dengan penelitian (Bridges, 1994) bahwa optimisme bermanfaat pada kesejahteraan dan kesehatan fisik serta mental seseorang, dikarenakan hal ini dapat membuat individu lebih dapat menyesuaikan diri dalam kehidupan sosial.

SIMPULAN

Dukungan sosial dan optimisme secara bersama-sama memiliki hubungan dengan terhadap kebahagiaan pada *mustahiq*. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial dan semakin tinggi optimisme pada *mustahiq*, maka kebahagiaan yang dirasakan *mustahiq* semakin meningkat. Adapun besar variabel dukungan sosial dan optimisme dapat menjelaskan variasi dari variabel kebahagiaan sebesar 45.8% dan 54.2% variasi variabel kebahagiaan dijelaskan oleh faktor lain. Secara keseluruhan dukungan sosial memiliki hubungan dengan kebahagiaan pada *mustahiq*. Hal ini mengindikasikan bahwa *mustahiq* semakin baik dukungan sosial yang diterima, maka *mustahiq* akan semakin bahagia. Adapun sumbangan efektif atau kontribusi dukungan sosial terhadap kebahagiaan sebesar 30.3%, sedangkan sisanya sebesar

69.7% di pengaruhi oleh faktor lainnya. Sedangkan dukungan emosional memiliki hubungan dengan kebahagiaan pada *mustahiq* secara signifikan. Hal ini mengindikasikan semakin tinggi dukungan emosional, dapat meningkatkan kebahagiaan pada *mustahiq*. Adapun besar sumbangan efektif yang diberikan oleh dukungan emosional ialah sebesar 0.90%. Dukungan instrumental memiliki hubungan dengan kebahagiaan pada *mustahiq* secara signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa *mustahiq* akan semakin bahagia jika dukungan informasi yang diberikan semakin tinggi. Adapun besar sumbangan efektif yang diberikan oleh dukungan emosional ialah sebesar 1.32%. Dukungan informasi memiliki hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan pada *mustahiq*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik dukungan informasi yang diberikan, maka kebahagiaan yang dirasakan oleh *mustahiq* semakin meningkat. Sumbangan efektif yang diberikan oleh dukungan informasi sebesar 16.32%. Dukungan penghargaan memiliki hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan pada *mustahiq*. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan penghargaan yang diberikan, maka semakin meningkat kebahagiaan yang dirasakan. Adapun besar sumbangan efektif yang diberikan oleh dukungan penghargaan sebesar 11.75%. Optimisme memiliki hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan pada *mustahiq*. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin optimis *mustahiq* maka *mustahiq* akan semakin bahagia. Adapun sumbangan efektif atau kontribusi optimisme terhadap kebahagiaan sebesar 15.5%, sedangkan sisanya sebesar 84.5% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Berdasarkan nilai rata-rata,

diperoleh gambaran masing-masing variabel sebagai berikut: (a) dukungan sosial yang diterima oleh *mustahiq* SD Juara Medan berada pada kategori tinggi; (b) optimisme yang dimiliki oleh *mustahiq* SD Juara Medan berada pada kategori tinggi. (c) kebahagiaan yang dirasakan oleh *mustahiq* SD Juara Medan berada pada kategori tinggi

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, K. M., Amalia, N. N., & Ayyubi, S. El. (2016). Perbandingan Zakat Produktif dan Zakat Konsumtif dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mustahik The Comparative Study Between Productive and Consumptive Based Zakat 1 Pendahuluan 2 Tinjauan Pustaka. *Jurnal Al-Muzara'ah*.
- Ariyabuddhiphongs, V., & Li, J. (2016). Buddhist Good Karma of Giving, Optimism, and Happiness Among Thai Female Sex Workers. *Social Indicators Research*. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0973-y>
- Ariyanti, F. (2015). Strategi Pemerintah Jokowi Kurangi Tingkat Kemiskinan. Retrieved from Liputan6 website: <https://www.liputan6.com/bisnis/read/2256860/strategi-pemerintah-jokowi-kurangi-tingkat-kemiskinan>
- Aumeboonsuke, V. (2017). Parents or peers, wealth or warmth? The impact of social support, wealth, and a positive outlook on self-efficacy and happiness. *International Journal of Social Economics*. <https://doi.org/10.1108/IJSE-01-2015-0002>
- Biswas-Diener, R., & Dean, B. (2007). Positive Psychology Coaching: Putting the Science of Happiness to Work for your Clients. In *Learning*.
- Bridges, M. F. S. C. C. M. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.67.6.1063>
- Carr, A. (2003). Positive psychology: The science of happiness and human strengths. In *Positive Psychology: The Science Of Happiness And Human Strengths*. <https://doi.org/10.4324/9780203506035>

- Cohen, S. (2001). Social relationships and health: Berkman & Syme (1979). *Advances in Mind-Body Medicine*.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2012). Positive Psychology; The science of happiness and flourishing. *Cengage Learning*.
- Danty, V. A. (2016). *Hubungan antara Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Mustahik Lazis Sabilillah Malang*. UIN Malang.
- Farzaee, N. (2012). Self Esteem and Social Support vs. Student Happiness. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 3, 1908-1915.
- Gorsy, C., & Panwar, N. (2016). Optimism as a Correlate of Happiness among Working Women. *The International Journal of Indian Psychology*.
- Ikhwanisifa, R. S. (2017). *Kebahagiaan Mustahiq Ditinjau Dari Kebersyukuran Dan Dukungan Sosial Lembaga Amil Zakat*.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- Maulidah, F., & Soejoto, A. (2017). PENGARUH TINGKAT PENDIDIKAN, PENDAPATAN DAN KONSUMSI TERHADAP JUMLAH PENDUDUK MISKIN DI PROVINSI JAWA TIMUR. *JURNAL EKONOMI PENDIDIKAN DAN KEWIRAUSAHAAN*. <https://doi.org/10.26740/jepk.v3n2.p227-240>
- Naibaho, W. (2019). Kebahagiaan, Korupsi, dan Peran Pendidikan. Retrieved from Kompasiana website: <https://www.kompasiana.com/wiron/5ca9b739a8bc1543b61d77a5/kebahagiaan-korupsi-dan-peran-pendidikan?page=all>
- Putri, P. P., & Prahesti, D. D. (2018). Peran Dana Zakat Produktif terhadap Peningkatan Penghasilan Melalui Bantuan Modal Usaha Kecil dan Mikro. *Proceeding of Community Development*. <https://doi.org/10.30874/comdev.2017.17>
- Ramadhita, R. (2012). OPTIMALISASI PERAN LEMBAGA AMIL ZAKAT DALAM KEHIDUPAN SOSIAL. *JURISDIKTIE*. <https://doi.org/10.18860/j.v0i0.2182>
- Risnawati, M. N. G. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Sa'du, A. (2010). *101 Ayat-ayat Motivasi Hidup Penuh Optimisme*. Yogyakarta: Laksana.
- Seligman, M. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Seligman, M. E. P. (2006). Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. In *Learned Optimism*. <https://doi.org/10.1136/bmj.316.7134.870>
- Smet, B. (2012). Psikologi kesehatan. *Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.2307/1175067>
- Statistik, B. P. (2019). Persentase Penduduk Miskin Pada September 2018 Sebesar 9.66 Persen. Retrieved from Badan Pusat Statistik website: <https://www.bps.go.id/>.
- Urif, U. Z., Herwanti, T., & Huzaini, M. (2018). Perilaku Mustahiq Dalam Memanfaatkan Dana Zakat Perspektif Ekonomi Islam. *IQTISHADIA: Jurnal Ekonomi & Perbankan Syariah*. <https://doi.org/10.19105/iqtishadia.v5i1.1649>
- Ustama, D. D. (2010). PERANAN PENDIDIKAN DALAM PENGENTASAN KEMISKINAN. *Dialogue (Paris)*.
- Widiningsih, A. K. M. Y. (2015). *Dinamika Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Pekanbaru: Al-Mujtahadah Press.
- Yuniawati, A. M. R. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*.