

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kepuasan hidup (*life satisfaction*) merupakan komponen utama dari kesejahteraan subjektif yang mencerminkan bagaimana individu menilai kualitas hidupnya secara keseluruhan (Diener et al., 2020). Tingkat kepuasan hidup dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari kondisi ekonomi, hubungan sosial, hingga kesehatan mental (Kim et al., 2021). Di Indonesia, keluarga dengan kondisi sosial ekonomi rendah cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah dibandingkan kelompok menengah ke atas (Badan Pusat Statistik, 2024). Keluarga penerima Manfaat Bantuan Gizi (MBG) termasuk dalam kelompok rentan secara ekonomi yang sering menghadapi tekanan psikologis dan sosial, seperti kecemasan terhadap kondisi keuangan dan masa depan anak (Sari & Nugroho, 2023). Hal ini dapat berdampak pada rendahnya tingkat kepuasan hidup meskipun kebutuhan dasar seperti gizi telah terpenuhi (Acoba et al., 2024).

Secara global, penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup masyarakat dunia menurun akibat peningkatan gangguan kesehatan mental dan tekanan ekonomi (World Health Organization [WHO], 2024). Negara dengan tingkat kesejahteraan mental yang tinggi, seperti Finlandia dan Kanada, cenderung memiliki skor kepuasan hidup di atas 7 pada skala 0–10 (Our World in Data, 2024). Berdasarkan laporan BPS (2021), indeks kepuasan hidup atau Indeks Kebahagiaan masyarakat Indonesia berada pada angka 71,49. Nilai

ini menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup masyarakat Indonesia berada pada kategori cukup baik, meskipun belum mencapai kategori tinggi. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa kelompok masyarakat dengan kondisi ekonomi rendah cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah dibandingkan kelompok ekonomi menengah dan atas, yang dapat dipengaruhi oleh tekanan ekonomi, kecemasan finansial, serta berbagai stresor dalam keluarga. Kondisi ini berkaitan erat dengan tekanan ekonomi, kecemasan, dan stres dalam keluarga (Susanti, Rahman, & Lestari, 2025). Data Riskesdas (Kemenkes RI, 2018) juga mencatat bahwa 9,8% penduduk Indonesia mengalami gangguan emosional mental, yang dapat mempengaruhi persepsi terhadap kepuasan hidup. Di tingkat provinsi, Jawa Timur termasuk wilayah dengan prevalensi gangguan mental emosional lebih dari 10% (Agustin, Susanto, & Ningsih, 2025). Program edukasi mental dan kesejahteraan keluarga melalui Posyandu Keluarga sebenarnya sudah mulai diterapkan, namun hasilnya belum menunjukkan peningkatan yang signifikan terhadap tingkat kepuasan hidup (*life satisfaction*) masyarakat (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2024). Kondisi ini mengindikasikan bahwa intervensi yang ada masih perlu diperkuat, terutama pada keluarga berpenghasilan rendah yang lebih rentan mengalami tekanan ekonomi, kecemasan, dan stres pengasuhan sehingga berdampak pada rendahnya kepuasan hidup. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan edukasi mental yang lebih komprehensif dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis keluarga dan mendukung peningkatan kepuasan hidup. Sementara itu, di Kabupaten

Ponorogo, data Profil Kesehatan 2024 menunjukkan bahwa 22% keluarga penerima bantuan sosial mengalami stres dan kecemasan akibat tekanan ekonomi, yang berdampak langsung pada rendahnya tingkat kepuasan hidup rumah tangga (Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo, 2024). Kondisi ini juga relevan dengan keluarga siswa di Mi Ma'arif Patihan Kidul Siman Ponorogo, saya memilih sekolah tersebut sebagai lokasi penelitian untuk mengidentifikasi tingkat kepuasan hidup orang tua serta faktor-faktor yang memengaruhinya.

Kesehatan mental secara menyeluruh (*overall mental health*) berperan penting dalam menentukan tingkat kepuasan hidup (*life satisfaction*) seseorang, terutama pada keluarga berpenghasilan rendah seperti penerima bantuan sosial. Kondisi kesehatan mental yang baik memungkinkan individu menghadapi tekanan hidup, membangun hubungan sosial positif, serta mencapai kesejahteraan psikologis yang stabil (World Health Organization, 2023). Sebaliknya, tekanan ekonomi berkepanjangan dan ketidakamanan pangan berkorelasi dengan peningkatan gejala stres, kecemasan, dan depresi yang dapat menurunkan kepuasan hidup (Subramanian et al., 2022; An, Kim, & Choi, 2024). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kepuasan hidup berisiko terhadap beberapa konsekuensi negatif, seperti meningkatnya kemungkinan depresi dan gangguan kesehatan mental lain (Pratiwi dkk., 2023), menurunnya motivasi hidup dan harga diri, serta memburuknya kualitas hubungan sosial dan kesejahteraan secara keseluruhan (Ayun dkk., 2025). Faktor protektif seperti dukungan sosial, rasa syukur, resiliensi, dan sumber

daya psikososial lainnya terbukti dapat memperkuat kesehatan mental dan memperbaiki *life satisfaction* (Manita dkk., 2019; Ayun dkk., 2025). Dengan demikian, keterkaitan antara *overall mental health* dan *life satisfaction* dipengaruhi tidak hanya aspek psikologis individu, tetapi juga kondisi sosial, ekonomi dan dukungan lingkungan. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang hubungan ini penting untuk merancang intervensi yang tepat, khususnya pada keluarga penerima manfaat program bantuan di Kabupaten Ponorogo yang rentan terhadap stres ekonomi dan gangguan kesehatan mental (Kemenkes RI, 2024; Rahmawati & Sari, 2024).

Sebagai langkah solutif, peningkatan kesehatan mental dapat menjadi strategi penting untuk meningkatkan kepuasan hidup keluarga penerima MBG (World Health Organization, 2023). Pendekatan berbasis keluarga dan komunitas yang mencakup edukasi kesehatan mental, pengelolaan stres, serta peningkatan dukungan sosial terbukti efektif dalam meningkatkan *life satisfaction* (An et al., 2024; Acoba et al., 2024). Dengan demikian, penelitian tentang hubungan antara *overall mental health* dan *life satisfaction* pada keluarga penerima MBG di Ponorogo sangat relevan untuk memberikan rekomendasi kebijakan berbasis bukti (Rahmawati & Sari, 2024). Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi pemerintah daerah dan tenaga kesehatan komunitas dalam merancang program intervensi yang tidak hanya berfokus pada pemenuhan gizi, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis masyarakat secara menyeluruh (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Penelitian ini akan menggunakan desain kuantitatif cross-sectional dengan pendekatan

survei untuk mencapai tujuan tersebut, yang akan dijelaskan lebih lanjut dalam Bab 3 (Metode Penelitian). Dengan demikian, identifikasi dan analisis hubungan antara *overall mental health* dan *life satisfaction* pada keluarga penerima makanan bergizi gratis di Kabupaten Ponorogo dapat dilakukan secara sistematis dan terukur.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji kesehatan mental dan kepuasan hidup dalam konteks sosial ekonomi keluarga, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada kelompok individu tertentu seperti mahasiswa, pekerja, atau masyarakat umum, serta menggunakan instrumen dengan jumlah item yang relatif panjang. Di sisi lain, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara *overall mental health* dengan *life satisfaction* pada keluarga penerima Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) masih terbatas, terutama pada konteks komunitas sekolah dasar. Selain itu, kajian yang menggunakan instrumen ringkas dan terstandar seperti *PROMIS Global Mental Health 2a* untuk menilai kondisi kesehatan mental global keluarga penerima program intervensi gizi pemerintah masih jarang ditemukan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis hubungan *overall mental health* dan *life satisfaction* pada keluarga penerima MBG, sehingga dapat memberikan gambaran empiris mengenai dampak psikososial program MBG dalam konteks kehidupan keluarga.

Dalam pandangan Islam, kesejahteraan hidup dan kesehatan mental tidak hanya diukur dari aspek ekonomi, tetapi juga dari ketenangan batin,

kebahagiaan spiritual, serta kemampuan individu untuk bersyukur dan bersabar dalam menghadapi kondisi kehidupan. QS. Ar-Rūm ayat 21 menegaskan pentingnya ketenangan jiwa (*sakinah*) dan kasih sayang (*mawaddah wa rahmah*) dalam keluarga sebagai faktor utama yang menjaga kesehatan mental dan kepuasan hidup. Sementara itu, QS. Ibrahim ayat 7 menekankan bahwa rasa syukur mampu menumbuhkan keseimbangan emosi dan optimisme, sehingga mencegah stres dan perasaan tidak puas. Nilai ini diperkuat oleh QS. An-Nahl ayat 97 yang menunjukkan bahwa keimanan dan amal saleh membawa manusia pada kehidupan yang baik (*ḥayatan ṭayyibah*), yaitu kehidupan yang dipenuhi ketenangan batin dan kebahagiaan sejati.

Ajaran tersebut sejalan dengan hadis Rasulullah ﷺ, seperti riwayat Muslim yang menyatakan bahwa seorang mukmin akan selalu berada dalam kebaikan karena bersyukur saat senang dan bersabar saat menghadapi kesulitan. Hadis riwayat Tirmidzi tentang qana'ah juga menegaskan bahwa merasa cukup dengan apa yang dimiliki adalah kunci kebahagiaan batin yang dapat menghindarkan seseorang dari tekanan psikologis. Selain itu, QS. Al-Hujurat ayat 10–12 mengingatkan pentingnya menjaga hubungan sosial yang sehat dan menjauhi prasangka buruk untuk memperkuat dukungan emosional. Dalam konteks keluarga penerima program Makanan Bergizi Gratis (MBG) di Kabupaten Ponorogo, nilai-nilai religius seperti syukur, sabar, kasih sayang, dan qana'ah sangat relevan sebagai strategi koping positif untuk tetap sejahtera secara psikologis di tengah keterbatasan ekonomi. Dengan demikian, ajaran

Islam memberikan landasan kuat bahwa kesejahteraan spiritual memiliki peran penting dalam membentuk kesehatan mental dan kepuasan hidup.

Dalam konteks keluarga penerima program makanan bergizi gratis di Mi Ma'arif Patihan Kidul Siman Ponorogo, penerapan nilai-nilai religius seperti syukur, sabar, kasih sayang, dan qana'ah sangat relevan untuk mencapai kesejahteraan psikologis meskipun di tengah keterbatasan ekonomi. Nilai-nilai ini berfungsi sebagai strategi koping positif yang membantu keluarga menghadapi tekanan, menjaga keharmonisan, serta menumbuhkan kebahagiaan sehari-hari. Dengan demikian, ajaran Islam melalui Al-Qur'an dan hadis memberikan landasan kuat bahwa kesejahteraan spiritual berperan penting dalam membentuk kesehatan mental dan kepuasan hidup, khususnya bagi keluarga penerima manfaat program tersebut yang berupaya meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah hubungan *overall mental health* dengan *life satisfaction* pada keluarga penerima makanan bergizi gratis di Mi Ma'arif Patihan Kidul Siman Ponorogo?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *overall mental health* dengan *life satisfaction* pada keluarga penerima makanan bergizi gratis di Mi Ma'arif Patihan Kidul Siman Ponorogo?

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi *overall mental health* pada keluarga penerima makanan bergizi gratis di Mi Ma'arif Patihan Kidul Siman Ponorogo
2. Mengidentifikasi *life satisfaction* pada keluarga penerima makanan bergizi gratis di Mi Ma'arif Patihan Kidul Siman Ponorogo
3. Menganalisis hubungan *overall mental health* dengan *life satisfaction* pada keluarga penerima makanan bergizi gratis Mi Ma'arif Patihan Kidul Siman Ponorogo?

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan ilmiah dalam pengembangan pengetahuan mengenai hubungan antara *overall mental health* dengan *life satisfaction*, khususnya pada konteks keluarga penerima bantuan gizi.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mengimplementasikan secara langsung pengetahuan dan wawasan terkait kesehatan mental dan kepuasan hidup dalam konteks sosial dan ekonomi masyarakat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber data dan referensi bagi peneliti lain yang ingin melakukan kajian lebih lanjut mengenai

hubungan antara kesehatan mental dan kepuasan hidup, terutama pada kelompok masyarakat berisiko atau penerima program bantuan sosial.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Dapat memberikan pengetahuan dan kesadaran kepada keluarga penerima makanan bergizi gratis tentang pentingnya menjaga kesehatan mental untuk meningkatkan kepuasan hidup.

2. Bagi Masyarakat

Memberikan wawasan kepada masyarakat luas mengenai dampak kondisi kesehatan mental terhadap tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan hidup, serta pentingnya program sosial yang tidak hanya berfokus pada pemenuhan gizi, tetapi juga kesejahteraan psikologis.

3. Bagi Pemerintah dan Lembaga Sosial

Dapat menjadi bahan masukan dalam perumusan kebijakan yang mengintegrasikan aspek gizi, kesejahteraan mental, dan kepuasan hidup dalam program bantuan sosial agar manfaatnya lebih menyeluruh bagi kesejahteraan masyarakat.

1.5 Keaslian Penelitian

1. **Judul:** *Life satisfaction and subsequent physical, behavioral, and social outcomes: A review of longitudinal studies*. Tujuan: Untuk meninjau hubungan antara kepuasan hidup dengan berbagai hasil fisik, perilaku, dan sosial dalam studi longitudinal di berbagai negara. Metode: Penelitian ini

merupakan *systematic review* terhadap studi longitudinal yang membahas hubungan antara *life satisfaction* dan kesehatan fisik maupun mental. Data dikumpulkan dari berbagai basis data internasional termasuk PubMed dan PsycINFO. Hasil: Ditemukan bahwa individu dengan tingkat kepuasan hidup tinggi cenderung memiliki kesehatan fisik yang lebih baik, risiko depresi lebih rendah, serta hubungan sosial yang lebih positif. Kesimpulan: *Life satisfaction* merupakan indikator penting kesejahteraan psikologis dan dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental jangka panjang. Perbedaan penelitian ini: Meneliti pengaruh *life satisfaction* terhadap kesehatan mental, sedangkan penelitian ini meneliti hubungan sebaliknya, yaitu *overall mental health* terhadap *life satisfaction*. Persamaan penelitian ini: Sama-sama menyoroti kaitan antara kesejahteraan psikologis dan kondisi emosional individu dalam konteks kesehatan mental. (Kim et al., 2021)

2. **Judul:** *A serial mediating effect of perceived family support on mental health and life satisfaction*. Tujuan: Untuk menganalisis efek mediasi dukungan keluarga terhadap hubungan antara kesehatan mental dan kepuasan hidup. Metode: Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional survey* dengan responden dewasa muda, dan pengumpulan data melalui kuesioner online mengenai dukungan keluarga, kesehatan mental, dan kepuasan hidup. Analisis data dilakukan menggunakan *structural equation modeling (SEM)*. Hasil: Ditemukan bahwa dukungan keluarga berperan penting sebagai mediator antara kesehatan mental dan kepuasan hidup. Individu dengan dukungan sosial tinggi menunjukkan kesehatan mental lebih baik dan tingkat

kepuasan hidup lebih tinggi. Kesimpulan: Dukungan keluarga dapat meningkatkan *overall mental health* yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan *life satisfaction*. Perbedaan penelitian ini: Fokus pada efek mediasi dukungan keluarga, sedangkan penelitian ini meneliti hubungan langsung antara *overall mental health* dan *life satisfaction* tanpa variabel mediator. Persamaan penelitian ini: Sama-sama mengkaji hubungan antara kesehatan mental dan kepuasan hidup serta konteks kesejahteraan psikologis individu. (An et al., 2024).

3. **Judul:** *Social support and mental health: The mediating role of perceived stress*. Tujuan: Untuk menilai hubungan antara dukungan sosial, stres yang dirasakan, dan kesehatan mental pada populasi dewasa muda. Metode: Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan partisipan yang mengisi kuesioner tentang dukungan sosial, tingkat stres, dan gejala kesehatan mental. Analisis dilakukan menggunakan regresi linier dan uji mediasi. Hasil: Ditemukan bahwa dukungan sosial menurunkan tingkat stres, yang pada gilirannya meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis responden. Kesimpulan: Dukungan sosial merupakan faktor protektif terhadap stres psikologis dan berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental serta kepuasan hidup secara tidak langsung. Perbedaan penelitian ini: Menekankan peran stres sebagai mediator antara dukungan sosial dan kesehatan mental, sedangkan penelitian ini meneliti hubungan langsung antara *overall mental health* dan *life satisfaction*. Persamaan penelitian ini: Sama-sama membahas kesejahteraan psikologis, kesehatan

mental, dan aspek sosial pada kelompok dewasa dengan kondisi stres yang berbeda. (Acoba et al., 2024)

4. ***Outdoor Physical Activity, Mental Health, Life Satisfaction, Happiness and Life Stress among Canadian Adolescents.*** Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik luar ruangan dengan kesehatan mental, kebahagiaan, dan kepuasan hidup pada remaja di Kanada. Metode: Desain penelitian *cross-sectional* menggunakan data *Canadian Health Survey on Children and Youth* dengan jumlah responden 10.413 remaja. Hasil: Aktivitas fisik luar ruangan secara signifikan berhubungan positif dengan kesehatan mental, kebahagiaan, dan kepuasan hidup. Kesimpulan: Aktivitas fisik berpengaruh besar terhadap kesejahteraan mental dan tingkat kepuasan hidup individu. Perbedaan penelitian ini adalah subjek penelitian yaitu remaja, sedangkan penelitian ini meneliti keluarga penerima makanan bergizi gratis. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meneliti hubungan antara kesehatan mental dan kepuasan hidup. (Bradbury et al., 2025)

Dengan demikian, penelitian ini unik karena fokus pada konteks lokal Ponorogo dan menggunakan instrumen valid seperti *PROMIS Global Mental Health 2a* dan *SWLS*, yang akan diterapkan melalui metode pengumpulan data berbasis kuesioner di Bab 3. Hal ini memastikan keaslian penelitian sekaligus memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan program kesehatan mental di daerah tersebut.