

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN OPTIMISME
DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA SISWA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

**Oleh
NADA
F 100150163**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN OPTIMISME
DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA SISWA**

PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

NADA

F 100150163

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen
Pembimbing

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'P' followed by a vertical line and a horizontal stroke.

Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph.D
NIK/ NIDN: 799/ 0629037403

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN OPTIMISME
DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA SISWA**

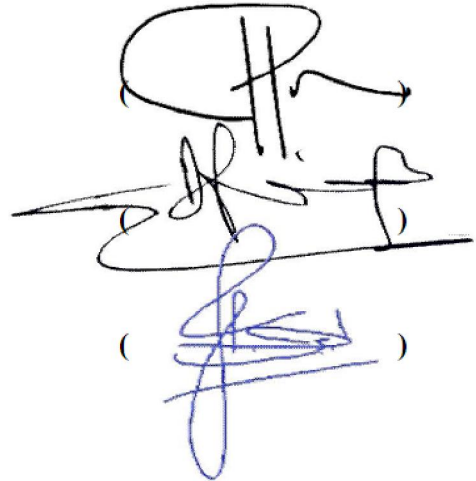
Oleh:

**NADA
F 100150163**

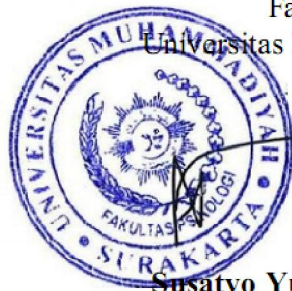
**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Kamis, 4 Februari 2021
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji:

1. **Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph.D**
(Ketua Dewan Penguji)
2. **Dr. Daliman, SU**
(Anggota I Dewan Penguji)
3. **Dr. Eny Purwandari, M.Si**
(Anggota II Dewan Penguji)



Dekan,
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Susatvo Yuwono, S.Psi., M.Si., Psi.
NIK/NIDN. 838/0624067301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 20 Januari 2021

Penulis



Nada

F 100150163

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN OPTIMISME DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA SISWA

Abstrak

Subjective well-being pada remaja akan sangat tergantung pada kebutuhan yang dipenuhi remaja dalam mencapai kepuasan dan tujuannya untuk hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan optimisme dengan *subjective well-being* siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah 118 responden dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala yang dibagikan kepada responden secara *online* dengan bantuan *google form*. Analisis data dilakukan menggunakan analisis regresi ganda. Hasil penelitian ini menunjukkan analisis hubungan variabel dukungan sosial dengan *subjective well being* nilai koefisien korelasinya sebesar 0,926 dan nilai signifikansi sebesar 0,017 ($p < 0,05$). Pada analisis hubungan variabel optimisme dengan *subjective well being* nilai koefisien korelasinya sebesar 0,929 dan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hasil F hitung sebesar 382,646 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Sumbangan efektif untuk variabel dukungan sosial sebesar 36,39% dan variabel optimisme sebesar 50,54%, jika kedua variabel dijumlahkan menjadi 86,9%, sedangkan sisanya terdapat 13,1% dipengaruhi oleh variabel lainnya. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *subjective well being*, ada hubungan positif antara optimisme dengan *subjective well being*, dan ada hubungan antara dukungan sosial dan optimisme dengan *subjective well being* siswa.

Kata kunci : dukungan sosial, optimisme, *subjective well being*.

Abstract

Subjective well-being in adolescents will greatly depend on the needs met by adolescents in achieving their satisfaction and goals for life. The purpose of this study was to determine the relationship between social support and optimism with students' subjective well-being. The sample in this study were 118 respondents. The samples were taken using proportional random sampling technique. Data was collected using a scale that was distributed to respondents online with the help of google form. Data analysis was performed using multiple regression analysis. The results of this study indicate an analysis of the relationship between social support variables and subjective well being, with a correlation coefficient value of 0.926 and a significance value of 0.017 ($p < 0.05$). In the analysis of the relationship between optimism variable and subjective well being, the correlation coefficient value is 0.929 and the significance value is 0.001 ($p < 0.05$). The result of F count is 382,646 with a significance value (p) of 0,000 ($p < 0.05$). The effective contribution to the social support variable is 36.39% and the optimism variable is 50.54%, if the two variables add up to 86.9%, while the remaining 13.1% is

influenced by other variables. The conclusion in this study is that there is positive relationship between social support and subjective well being, there is positive relationship between optimism and subjective well being, and there is a relationship between social support and optimism with students' subjective well being.

Keywords: social support, optimism, subjective well being.

1. PENDAHULUAN

Usia remaja merupakan masa pencarian identitas diri. Oleh karena itulah, masa ini juga sering disebut sebagai masa badai dan stress (*storm and stress view*) yang merupakan masa pergolakan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati dan merupakan periode yang penuh dengan tekanan dan ketidakbahagiaan (Santrock, 2007). Permasalahan yang terjadi pada usia remaja ini terkadang mengganggu dan menjadi hambatan bagi remaja untuk dapat mengekspresikan diri mereka dengan benar, sehingga mereka terjebak dalam situasi dan lingkungan yang salah dan mendorong mereka untuk melakukan hal-hal yang akan merugikan diri mereka sendiri di masa depan, seperti merokok, minum minuman keras, bahkan tidak sedikit yang terjerumus dalam penggunaan obat-obat terlarang (NAPZA) dan pergaulan bebas yang dapat menyebabkan para remaja kehilangan masa depannya. Untuk menghindarkan para remaja dari pengaruh lingkungan yang negatif tersebut, maka orang tua cenderung memilih model sekolah Islam bagi anak-anak mereka yang berada dalam rentang usia remaja.

Salah satu sekolah yang bercirikan Islam adalah SMP Islam Diponegoro Surakarta. Sekolah ini merupakan sekolah dengan ciri khusus islam, sehingga pelajaran yang diberikan meliputi semua mata pelajaran wajib sesuai kurikulum yang berlaku dan tambahan pelajaran-pelajaran agama Islam. Hal ini dilakukan dalam rangka membentuk dan mendidik karakter siswa, sehingga siswa diharapkan dapat lebih berakhlak mulia, disiplin, mandiri, bertanggung jawab, terarah dalam studi, merasakan kebersamaan dan mendapatkan pembekalan ilmu praktis ke-Islaman secara lebih mendalam.

Siswa SMP Islam Diponegoro Surakarta selain mempelajari pelajaran-pelajaran umum, mereka juga dituntut untuk mendalami ilmu praktis ke-Islaman,

seperti; membaca dan menghafal Al Quran, memperdalam ilmu fikih, belajar dan berlatih muhadarah (berpidato), belajar ilmu seni ke-Islaman dan lain-lain. Pembelajaran PAI khususnya mata pelajaran *sirah*, *fiqih*, aqidah, dan akhlak mengadopsi bahan ajar kitab-kitab yang digunakan di pesantren pada umumnya, bedanya terletak pada isinya, karena sekolah tersebut kitabnya sudah terjemahan, sehingga bukan bentuk arab gundul lagi.

Sisi positif yang menjadi keunggulan SMP Islam Diponegoro Surakarta tersebut, membuat sekolah ini menjadi tujuan para orang tua yang beragama Islam untuk mendaftarkan anak-anak mereka di SMP Islam Diponegoro Surakarta. Namun terkadang, karena paksaan dari orang tua, siswa-siswa tersebut tidak bisa menerima kondisi dan model pendidikan sekolah Islam dengan baik. Mereka merasakan ketidaknyamanan karena jam pelajaran yang terlalu dibanding dengan sekolah umum lainnya. Mereka mengeluh dengan beban belajar yang harus mempelajari pelajaran umum pelajaran Islam, ditambah tugas-tugas sekolah yang cukup banyak, serta padat dan ketatnya kegiatan peraturan sekolah membuat para siswa merasa tertekan dan terkekang, sehingga menimbulkan ketidakbetahan para siswa untuk belajar di sekolah.

Penerimaan keadaan ini dalam istilah psikologi dikenal dengan istilah *subjective well-being*, yaitu suatu penilaian yang melibatkan aspek kognitif dan afektif terhadap sesuatu sehingga mempengaruhi kualitas kehidupan seseorang. (Diener, Scollon, & Lucas, 2003) menyatakan bahwa *subjective well-being* merupakan evaluasi subyektif seseorang mengenai kehidupan yang dialaminya termasuk konsep-konsep seperti kepuasan hidup, emosi menyenangkan, dan kepuasan terhadap area-area yang mempengaruhi tingkat emosi tidak menyenangkan yang rendah. Evaluasi subjektive ini berhubungan dengan keadaan dan kondisi SMP Islam Diponegoro Surakarta yang menuntut siswa mempelajari pelajaran-pelajaran umum sekaligus mendalami ilmu praktis ke-Islaman. Sehingga dampak positif dan negatif dari kebijakan tersebut akan mempengaruhi kegiatan belajar dan prestasi siswa.

Remaja yang mempunyai *subjective well-being* akan dapat menjalani hidup secara sehat dan mengatasi berbagai perubahan yang dialaminya. *Subjective*

well-being pada remaja akan sangat tergantung pada kebutuhan yang dipenuhi remaja dalam mencapai kepuasan dan tujuannya untuk hidup (Eryilmaz, 2012). Lyubomirsky (2013) menemukan bahwa orang-orang yang berbahagia akan lebih berhasil disepanjang rentang kehidupannya dibandingkan dengan orang yang kurang bahagia.

Bukhari dan Khanam (2015) menyebutkan bahwa kebahagiaan adalah bagian dalam *subjective well-being* yang mana hal tersebut merupakan suatu pandangan yang bersifat subjektif dari keseluruhan kehidupan yang dimiliki individu. Selain penting untuk diteliti dan dipelajari karena menggambarkan kualitas hidup seseorang, *subjective well-being* juga dapat memberikan dampak yang positif bagi kehidupan seseorang. Banyak manfaat yang didapatkan apabila seseorang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi, antara lain manfaat untuk kesehatan salah satunya panjang umur, serta produktif (Diener & Tay, 2015). Namun, bagi remaja yang tingkat *subjective well-being*-nya rendah, maka akan sulit merasakan kebahagiaan. Dari kondisi remaja yang memang cenderung mengalami *subjective well-being* rendah tersebut maka diduga telah banyak terjadi tindakan-tindakan yang mengkhawatirkan pada diri remaja serta banyak mengalami depresi.

Laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2019 mencatat bahwa lebih dari 19 juta penduduk di atas usia 15 tahun terkena gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta orang berusia di atas 15 tahun mengalami depresi (Liputan6.com, 2020). Demikian pula dengan penelitian dari Peltzer & Pengpid (2015) menemukan gejala depresi pada kaum muda di Indonesia. Riset berskala nasional yang mereka lakukan mengungkap remaja berusia 15 hingga 19 tahun menunjukkan gejala depresi tertinggi dibandingkan kelompok usia lain. Sebanyak 32% dari remaja perempuan yang disurvei melaporkan gejala depresi sedang atau berat.

Hal di atas menunjukkan bahwa remaja memiliki *subjective well-being* yang rendah. Melihat fenomena tersebut, maka perlu dicari berbagai faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being*. Kajian yang dilakukan oleh Ikromi, Diponegoro, dan Tentama (2019) terdapat faktor-faktor psikologis yang dapat

mempengaruhi tingkat *subjective well-being* yaitu optimisme, *self compassion*, dukungan sosial, dan kebersyukuran. Penelitian lain yang meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah Dewi & Nasywa (2019) yang menunjukkan faktor internal yang mempengaruhi *subjective well-being* terdiri dari kebersyukuran, *forgiveness*, *personality*, *self-esteem* dan spiritualitas sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial.

Salah satu usaha yang diduga mampu mewujudkan dan meningkatkan *subjective well-being* adalah dukungan sosial. Irwan (2018) menyatakan dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya. Selain itu dukungan sosial adalah adanya transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, dimana bantuan itu umunya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Dukungan sosial dapat berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, ataupun materi yang didapat dari hubungan sosial akrab yang dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai. Pendapat yang sama dikemukakan oleh Tumanggor, Ridho, dan Nurrochim (2017) yang mendefinisikan dukungan sosial sebagai adanya kenyamanan, perhatian, penghargaan atau menolong orang dengan sikap menerima kondisinya, dukungan sosial tersebut diperoleh dari individu maupun kelompok.

Hubungan dukungan sosial dengan *subjective well-being* sangat dibutuhkan sekali karena dukungan sosial dapat meningkatkan nilai kepuasan hidup siswa terutama pada saat belajar di sekolah. Hasil penelitian dari Nugraha (2020) menunjukkan usia remaja rentan dengan kebutuhan perhatian dan kasih sayang serta dorongan tanpa memberikan efek negatif pada mereka. Bila dukungan sosial baik akan ada suasana belajar mengajar yang baik karena merasa semua kebutuhan terpenuhi dan pada akhirnya banyak tercipta rasa yang positif pada siswa. Rasa atau efek positif ini akan memberikan siswa *subjective well-being* yang tinggi. Hasil penelitian lain juga menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang positif dengan *subjective well-being*, yaitu semakin tinggi atau banyak dukungan sosial yang diberikan kepada seseorang maka

semakin tinggi tingkat *subjective well-being* orang tersebut (Li et al., 2014; Wicaksana dan Shaleh, 2017).

Elemen lain yang diperlukan agar siswa dapat mencapai *subjective well-being* yang tinggi adalah optimisme. Optimis berarti suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan kearah kebaikan (Ghufron & Risnawita, 2010). Sikap optimisme menjadikan individu memiliki pandangan yang positif. Optimisme sangat diperlukan bagi seseorang yang mengharapkan keberhasilan, kemajuan, dan kesuksesan dalam meraih peluang yang tersedia. Mereka yang optimistis ketika berada dalam masalah dan mengalami kesulitan akan mampu melihat jalan keluar sebagai pemecahan atas masalah tersebut, sehingga dapat mendorong untuk terus berjuang dan tidak menyerah guna menyelesaikan situasi sulit yang sedang dihadapi.

Optimisme adalah harapan kuat bahwa, segala sesuatu yang terjadi dalam hidup akan mampu teratasi dengan baik, walaupun ditimpa berbagai masalah dan frustrasi. Optimisme merupakan sikap yang menopang individu agar jangan sampai terjadi kemasabodohan, keputusan ataupun mengalami depresi ketika individu dihadapkan dengan kesulitan. Optimistis ketika dihadapkan dengan dengan musibah, percaya bahwa kekalahan bukanlah kesalahan mereka dan dengan ketekunan dan motivasi, keadaan buruk akan teratasi. Sedangkan pesimistis, individu akan lebih mudah menyerah, berfikir bahwa peristiwa buruk akan bertahan lama, dan percaya yang terburuk tentang orang-orang di sekitar mereka (Yalcin, 2011).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa optimisme memiliki hubungan yang positif dengan *subjective well-being*. Penelitian yang dilakukan Hutz, et al. (2014) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara optimisme dengan *subjective well-being*. Hasil penelitian yang dilakukan Sari dan Maryatmi (2019) juga menunjukkan optimisme memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being* siswa SMA Marsudirini Bekasi. Penelitian Safarina (2016) juga menunjukan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan *subjective well-being* pada mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area. Hasil penelitian Novrianto dan Marettih (2018) menunjukkan

individu yang optimistis cenderung merasakan *subjective well-being* yang lebih baik bila dibandingkan dengan individu yang pesimistis. Optimisme mengarah kepada peningkatan *well-being* karena dengan pengharapan bahwa masa depan yang akan dihadapi berjalan dengan baik, individu akan meningkatkan engagement dan tetap teguh pada tujuan, sehingga cenderung untuk mencapai tujuan.

Uraian di atas menimbulkan ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dan optimisme dengan *subjective well-being* pada siswa. Oleh karena itu, peneliti mengadakan penelitian dengan judul: “Hubungan antara Dukungan Sosial dan Optimisme dengan *Subjective Well-Being* pada Siswa SMP Islam Diponegoro Surakarta”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat dukungan sosial terhadap *subjective well-being* siswa, mengetahui tingkat optimisme terhadap *subjective well-being* siswa, mengetahui *subjective well-being* pada siswa, mengetahui hubungan dukungan sosial dan optimisme dengan *subjective well-being* siswa, mengetahui hubungan dukungan sosial dengan *subjective well-being* siswa, mengetahui hubungan optimisme dengan *subjective well-being* siswa.

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Islam Diponegoro Surakarta. Ada beberapa keunikan terkait dengan SMP Islam Diponegoro, dimana SMP ini berada di daerah yang didominasi oleh komunitas tertentu. Suasana lingkungan sekolah yang memiliki suasana religiusitas cukup kental. Sekolah ini pada awalnya memang disediakan untuk mendukung pembelajaran bagi kebanyakan masyarakat di daerah sana, masyarakat Pasar Kliwon. Secara umum Pasar Kliwon Surakarta telah lama dikenal dengan masyarakat yang kebanyakan keturunan dari Timur Tengah. Dan hingga sekarang sekolah SMP Islam Diponegoro pun didominasi oleh anak-anak dari daerah Pasar Kliwon. Kondisi ini berbeda dengan sekolah-sekolah lain di daerah Surakarta lainnya. Karakter anak didik di SMP Islam diponegoro memiliki keunikan dengan latar belakang keagamaan atau religius dari rumah-masing-masing hingga di bangku sekolah. Dominasi siswa SMP Islam Diponegoro oleh komunitas tertentu tampak adanya kebersamaan yang cukup kuat, bahkan hingga telah menjadi alumni sekalipun.

Hipotesis mayor yang dapat disampaikan dalam penelitian ini adalah: “Ada hubungan positif antara dukungan sosial dan optimisme dengan *subjective well-being* pada siswa”. Hubungan positif artinya semakin tinggi dukungan sosial dan optimisme maka semakin tinggi *subjective well-being* pada siswa, demikian sebaliknya semakin rendah dukungan sosial dan optimisme maka semakin rendah *subjective well-being* pada siswa. Adapun hipotesis minor pada penelitian ini adalah: 1) Ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada siswa. 2) Ada hubungan positif antara optimisme dengan *subjective well-being* pada siswa.

2. METODE

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 217 siswa SMP Islam Diponegoro Surakarta dengan sampel sebanyak 118 siswa yang ditentukan dengan menggunakan tabel Krcjic dengan taraf kesalahan 10% (Sutama, 2019). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportional random sampling* (Arikunto, 2013). Dalam *random sampling* setiap kelas dalam populasi memiliki kesempatan untuk menjadi sampel. Proporsional digunakan untuk menentukan jumlah sampel pada masing-masing kelas.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala yang dibagikan kepada siswa secara *online* dengan bantuan *google form*. Skala *subjective well-being* pada penelitian ini merupakan instrumen dari penelitian yang dilakukan oleh Syarah (2019) yaitu berdasarkan aspek *subjective well-being* dengan skala yang disusun oleh Diener (2006) yang terdiri dari dua indikator yaitu kognitif dan afektif. Skala dukungan sosial pada penelitian merupakan instrumen dari penelitian yang dilakukan oleh Sepfitri (2011) yaitu berdasarkan aspek dukungan sosial dengan skala yang disusun oleh Sarafino & Smith (2017) yang terdiri dari lima indikator yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Skala optimisme pada penelitian ini merupakan instrumen penelitian Nasution (2020) yaitu berdasarkan aspek optimisme dengan skala yang disusun oleh Seligman (2008) yang terdiri dari tiga indikator yaitu permanen, pervasif, dan personalisasi.

Hasil perhitungan uji validitas dengan *Formula Aiken's* menunjukkan aitem skala *Subjective Well-Being* dari 27 aitem yang diujikan, terdapat 12 item yang dinyatakan gugur sehingga terdapat 15 item dinyatakan valid dan koefisien reliabilitas *Alpha cronbach* sebesar 0,950, sehingga dapat disimpulkan bahwa item-item tersebut reliabel. Untuk skala dukungan sosial dari 28 aitem yang diujikan, terdapat 7 item yang dinyatakan gugur sehingga terdapat 21 item dinyatakan valid dan koefisien reliabilitas *Alpha cronbach* sebesar 0,963, sehingga dapat disimpulkan bahwa item-item tersebut reliabel. Untuk skala optimisme dari 26 aitem yang diujikan, terdapat 10 item yang dinyatakan gugur sehingga terdapat 16 item dinyatakan valid dan koefisien reliabilitas *Alpha cronbach* sebesar 0,960, sehingga dapat disimpulkan bahwa item-item tersebut reliabel.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *multiple regression* (regresi ganda). Analisa data dengan teknik analisis regresi ganda mensyaratkan data normal dan linier sehingga sebelum uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji normalitas sebaran variabel *Subjective Well Being* dapat diketahui berdasarkan nilai *Kolmogrov-Smirnov Z sig (2-tailed)* = 0,084, yang artinya persebaran data untuk variabel *Subjective Well Being* dapat dikatakan normal karena $p > 0,05$, sebaran variabel dukungan sosial diperoleh hasil *Kolmogrov-Smirnov Z sig (2-tailed)* = 0,076, yang artinya persebaran data untuk variabel dukungan sosial dapat dikatakan normal karena $p > 0,05$, dan sebaran variabel optimisme diperoleh hasil *Kolmogrov-Smirnov Z sig (2-tailed)* = 0,085, yang artinya persebaran data untuk variabel optimisme dapat dikatakan normal karena $p > 0,05$. Berdasarkan uji normalitas tersebut, ketiga variabel telah memenuhi distribusi normal dan dianggap telah mewakili subjek dalam populasi. Lebih lanjut, untuk uji linieritas antara variabel dukungan sosial dengan variabel *Subjective Well Being*, berdasarkan output dari *Anova table, linearity sig.* sebesar 0,00 ($p < 0,05$) sehingga antara variabel dukungan sosial dengan variabel

Subjective Well Being memiliki hubungan yang linear. Sedangkan untuk variabel optimisme dengan variabel *Subjective Well Being* diperoleh nilai *linearity sig.* sebesar 0,00 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat korelasi yang linear antara variabel optimisme dengan variabel *Subjective Well Being*.

Setelah uji normalitas dan uji linieritas dilakukan, pengujian berikutnya yang dilakukan adalah analisis regresi berganda yang dibantu dengan menggunakan aplikasi SPSS 16. Berdasarkan hasil analisis diketahui F hitung sebesar 382,646 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), artinya antara dukungan sosial dan optimisme memiliki hubungan dengan *subjective well being* siswa. Hasil yang telah dijelaskan di atas sejalan dengan faktor yang mempengaruhi *subjective well being* itu sendiri, yaitu optimisme dan dukungan sosial (Ikromi, dkk., 2019), kedua faktor tersebutlah yang menjadi pendorong *subjective well being* siswa SMP Islam Diponegoro Surakarta.

Pada analisis hubungan variabel dukungan sosial dengan *subjective well being* nilai koefisien korelasi sebesar 0,926 dan nilai signifikansi sebesar 0,017 ($p < 0,05$) artinya ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *subjective well being*. Semakin tinggi dukungan sosial semakin tinggi pula *subjective well being* siswa, atau sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial semakin rendah pula *subjective well being* siswa. Hal tersebut sejalan dengan penelitian dari Nugraha (2020) yang menunjukkan usia remaja rentan dengan kebutuhan perhatian dan kasih sayang serta dorongan tanpa memberikan efek negatif pada mereka. Bila dukungan sosial baik akan ada suasana belajar mengajar yang baik karena merasa semua kebutuhan terpenuhi dan pada akhirnya banyak tercipta rasa yang positif pada siswa. Rasa atau efek positif ini akan memberikan siswa *subjective well being* yang tinggi. Hasil penelitian lain juga menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang positif dengan *subjective well-being*, yaitu semakin tinggi atau banyak dukungan sosial yang diberikan kepada seseorang maka semakin tinggi tingkat *subjective well-being* orang tersebut (Li et al., 2014; Wicaksana dan Shaleh, 2017).

Pada analisis hubungan variabel optimisme dengan *subjective well being* nilai koefisien korelasi sebesar 0,929 dan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p <$

0,05) artinya ada hubungan positif antara optimisme dengan *subjective well being*. Semakin tinggi optimisme semakin tinggi pula *subjective well being* siswa, atau sebaliknya, semakin rendah optimisme semakin rendah pula *subjective well being* siswa. Hal tersebut sejalan dengan penelitian dari Hutz, et al. (2014) yang membuktikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara optimisme dengan *subjective well-being*. Temuan penelitian ini juga didukung dengan hasil penelitian dari Sari dan Maryatmi (2019) yang menyimpulkan optimisme memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being* siswa SMA Marsudirini Bekasi. Penelitian Safarina (2016) juga menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan *subjective well-being* pada mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area. Selanjutnya, hasil penelitian Novrianto dan Maretih (2018) menunjukkan individu yang optimistis cenderung merasakan *subjective well-being* yang lebih baik bila dibandingkan dengan individu yang pesimistis. Optimisme mengarah kepada peningkatan *well-being* karena dengan pengharapan bahwa masa depan yang akan dihadapi berjalan dengan baik, individu akan meningkatkan *engagement* dan tetap teguh pada tujuan, sehingga cenderung untuk mencapai tujuan.

Variabel dukungan sosial memiliki rerata empirik (RE) sebesar 57,89 dan rerata hipotetik sebesar 52,5, sehingga variabel dukungan sosial tergolong dalam kategori sedang. Berdasarkan kategori skala dukungan sosial dapat diketahui bahwa terdapat 8% (9 siswa) yang menganggap dukungan sosial sangat rendah. Pada dukungan sosial kategori rendah terdapat 17% (20 siswa) dan kategori dukungan sosial sedang terdapat 25% (29 siswa). Pada kategori dukungan sosial tinggi terdapat 22% (26 siswa) termasuk dalam kategori tinggi dan 29% (34 siswa) termasuk dalam kategori dukungan sosial sangat tinggi. Dari keseluruhan tersebut, jumlah terbanyak ada di kategori sangat tinggi.

Variabel optimisme memiliki rerata empirik (RE) sebesar 40,66 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 40,00, sehingga variabel optimisme tergolong sedang. Berdasarkan skala optimisme dapat diketahui bahwa terdapat 18% (21 siswa) yang menganggap optimisme sangat rendah, 16% (19 siswa) dengan optimisme rendah, 26% (31 siswa) pada kategori sedang, lebih lanjut terdapat 20% (24

siswa) dengan optimisme tinggi, sedangkan 19% (23 siswa) memiliki optimisme yang sedang. Dari keseluruhan tersebut, jumlah terbanyak ada di kategori sedang.

Variabel *Subjective Well Being* memiliki rerata empirik sebesar 40,41 dan hasil rerata hipotetik sebesar 37,5 sehingga variabel *Subjective Well Being* tergolong dalam kategori sedang. Berdasarkan skala *Subjective Well Being* dapat diketahui bahwa terdapat 9% (11 siswa) yang memiliki *Subjective Well Being* sangat rendah, kemudian 17% (20 siswa) memiliki *Subjective Well Being* rendah, 28.0% (33 siswa) memiliki *Subjective Well Being* yang tergolong sedang, dan 24% (28 siswa) memiliki *Subjective Well Being* yang tergolong tinggi, untuk kategori sangat tinggi sejumlah 22% (26 siswa) sehingga tidak ada siswa dengan *Subjective Well Being* yang sangat tinggi. Dari keseluruhan tersebut, jumlah terbanyak ada di kategori sedang.

Sumbangan dari kedua variabel dapat dilihat dari koefisien determinasi sebesar $R^2 = 0,869$, dengan rincian variabel dukungan sosial memiliki pengaruh sebesar 36,39% dan variabel optimisme memiliki pengaruh sebesar 50,54% terhadap *Subjective Well Being*, sehingga jika dijumlahkan sumbangan kedua variabel sebanyak 86,9% sedangkan 13,1% dapat dipengaruhi oleh variabel lainnya.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, diketahui F hitung sebesar 382,646 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan ada hubungan antara dukungan sosial dan optimisme dengan *subjective well being* siswa SMP Islam Diponegoro. Lebih lanjut, ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *subjective well being*, sehingga semakin tinggi dukungan sosial semakin tinggi pula *subjective well being* siswa, atau sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial semakin rendah pula *subjective well being* siswa. Kemudian, ada hubungan positif antara optimisme dengan *subjective well being*, sehingga semakin tinggi optimisme semakin tinggi pula *subjective well being* siswa, atau sebaliknya, semakin rendah optimisme semakin rendah pula *subjective well being* siswa.

Tingkat variabel dukungan sosial tergolong dalam kategori sedang, sehingga dukungan sosial yang diterima dan dirasakan oleh siswa SMP Islam Diponegoro tergolong sedang. Tingkat variabel optimisme tergolong dalam kategori sedang, sehingga optimisme yang diyakini oleh siswa SMP Islam Diponegoro tergolong sedang. Sedangkan tingkat variabel *Subjective Well Being* tergolong dalam kategori sedang, sehingga siswa SMP Islam Diponegoro memiliki *Subjective Well Being* yang tergolong sedang. Sumbangan efektif untuk variabel dukungan sosial sebesar 36,39% dan variabel optimisme sebesar 50,54%, jika kedua variabel dijumlahkan menjadi 86,9%, sedangkan sisanya terdapat 13,1% dipengaruhi oleh variabel lainnya.

Saran untuk siswa SMP Islam Diponegoro supaya memiliki sikap terbuka dan mampu berinteraksi dengan baik dengan lingkungannya. Selain itu, siswa dapat meningkatkan optimisme dan mengembangkan sikap positif pada diri dan mampu menyelesaikan masalah sekolah maupun lingkungannya dengan pandangan yang positif. Hal ini merupakan salah satu faktor penting bagi siswa agar lingkungan juga mampu membangun dukungan sosial terhadap *subjective well being*nya. Selanjutnya, saran untuk peneliti selanjutnya agar dapat memperhatikan faktor-faktor lain dalam penelitian dapat berupa faktor kebersyukuran, *forgiveness*, *personality*, *self-esteem* dan spiritualitas, hal ini dimaksudkan agar lebih memperdalam hasil penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bukhari, R., & Khanam, S. J. (2015). Happiness and Life Satisfaction among Depressed and Non Depressed University Students. *Pakistan Journal of Clinical Psychology*, 14(2), 49–59.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54–62.
- Diener, E. (2006). Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being. *Applied Research in Quality of Life*, 1, 151–157. <https://doi.org/10.1007/s11482-006-9007-x>

- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2003). The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness. *Recent Advances in Psychology and Aging*, 15, 187–219. [https://doi.org/10.1016/S1566-3124\(03\)15007-9](https://doi.org/10.1016/S1566-3124(03)15007-9)
- Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective Well-Being and Human Welfare Around the World as Reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*, 50(2), 135–149. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/ijop.12136>
- Eryilmaz, A. (2012). A Model for Subjective Well-Being in Adolescence: Need Satisfaction and Reasons for Living. *Social Indicators Research*, 107(3), 561–574. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9863-0>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hutz, C. S., Midgett, A., Pacico, J. C., Bastianello, M. R., & Zanon, C. (2014). The relationship of hope, optimism, self-esteem, subjective well-being, and personality in brazilians and americans. *Psychology*, 5, 514–522. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4236/psych.2014.56061>
- Ikromi, Z. A., Diponegoro, A. M., & Tentama, F. (2019). Faktor psikologis yang mempengaruhi subjective well-being pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 412–420. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Irwan. (2018). *Etika dan Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: CV. Absolute Media.
- Li, B., Ma, H., Guo, Y., Fuming, X., Yu, F., & Zhou, Z. (2014). Positive psychological capital: A new approach to social support and subjective well-being. *Social Behavior and Personality An International Journal*, 42(1), 135–144. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2014.42.1.135>
- Liputan6.com. (2020). *Kenali Tanda-Tanda Depresi pada Anak dan Remaja, Tidak Melulu Tampak Sedih*. Retrieved from <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/4389653/kenali-tanda-tanda-depresi-pada-anak-dan-remaja-tidak-melulu-tampak-sedih>
- Lyubomirsky, S. (2013). *The how of Happiness: A Practical Guide to Getting the Life You Want*. London: Piatkus.
- Nasution, L. G. (2020). *Hubungan Optimisme dengan Adversity Quotient pada Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Novrianto, R., & Maretih, A. K. E. (2018). Self-efficacy dan Optimisme sebagai Prediktor Subjective Well-Being pada Mahasiswa Tahun Pertama. *MEDIAPSI*, 4(2), 83–91.

<https://doi.org/https://doi.org/10.21776/ub.mps.2018.004.02.4>

- Nugraha, M. F. (2020). Dukungan Sosial dan Subjective Well Being Siswa Sekolah Singosari Delitua. *J-P3K : Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 1(1), 1–7.
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2015). Depressive Symptoms and Social Demographic, Stress and Health Risk Behaviour Among University Students in 26 Low-, Middle- and High-Income Countries. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 19(4), 259–265. <https://doi.org/10.3109/13651501.2015.1082598>
- Safarina, N. A. (2016). Hubungan Harga Diri dan Optimisme dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area. *Analitika*, 8(2), 99–107.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (Ninth Edit). United States of America: John Wiley & Sons Inc.
- Sari, F. I. P., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan Antara Konsep Diri (Dimensi Internal) dan Optimisme dengan Subjective Well-Being Siswa SMA Marsudirini Bekasi. *Ikraith-Humaniora*, 3(1), 23–29.
- Seligman, M. E. P. (2008). *Menginstal Optimisme*. Bandung: Multi Trust Creative.
- Sepfitri, N. (2011). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa MAN 6 Jakarta*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Sutama. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, PTK, R & D*. Sukoharjo: CV. Jasmine.
- Syarah, F. S. (2019). *Hubungan Social Support dengan Subjective Well-Being pada Siswa Penyandang Disabilitas di Banda Aceh*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Tumanggors, R., Ridho, K., & Nurrochim. (2017). *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*. Jakarta: Kencana.
- Wicaksana, H. Y., & Shaleh, A. R. (2017). Pengaruh Optimisme dan Social Support Terhadap Subjective Well-Being pada Anggota Bintara Pelaksana Polri. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 22(2), 241–254.
- Yalcin, I. (2011). Social Support and Optimism as Predictors of Life Satisfaction of College Students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 33(2), 79–87. <https://doi.org/10.1007/s10447-011-9113-9>