

PERAN DUKUNGAN SOSIAL DAN KEBERSYUKURAN TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* SISWA SMA N 1 KENDAL

Muhammad Habib Wicaksono, Partini

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Subjective well-being dipengaruhi oleh beberapa hal termasuk dukungan sosial dan kebersyukuran. Penelitian ini dilakukan untuk menguji peran dukungan sosial dan kebersyukuran dengan dengan *subjective well-being* siswa SMA N 1 Kendal. Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif yang melibatkan 165 siswa SMA N 1 Kendal, penelitian ini menggunakan instrumen skala *Subjective well-being*, skala dukungan sosial, dan skala kebersyukuran. Alat ukur tersebut terbukti valid dan reliabel sebagai instrumen pengumpulan data. Partisipan ditentukan menggunakan teknik *stratified cluster random sampling*. Analisis data menggunakan analisis *regresi* berganda menemukan hasil bahwa terdapat peran antara variabel dukungan sosial dan kebersyukuran dengan variabel *subjective well-being*, diperoleh nilai F sebesar 47.199 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) artinya terdapat peran positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan kebersyukuran dengan *subjective well-being* pada siswa. Analisis data menemukan hasil bahwa terdapat hubungan antara variabel dukungan sosial dengan variabel *subjective well-being*, diperoleh nilai r sebesar 0,552 dan Sig. (1-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) artinya terdapat peran positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada siswa. Analisis data juga menemukan hasil bahwa terdapat hubungan antara variabel kebersyukuran dengan variabel *subjective well-being*, diperoleh nilai r sebesar 0,536 dan Sig. (1-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) artinya terdapat peran positif yang sangat signifikan antara kebersyukuran dengan *subjective well-being* pada siswa. Sumbangan efektif pada variabel dukungan sosial dan harga diri dengan variabel *subjective well-being* menunjukkan presentase sebesar 36,8% dengan presentase dukungan sosial berperan sebesar 19,81% dan kebersyukuran sebesar 16,99%, dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Kata kunci: *subjective well-being*, dukungan sosial, kebersyukuran

Abstract

Subjective well-being is influenced by several things including social support and gratitude. This research was conducted to examine the role of social support and gratitude with subjective well-being of SMA N 1 Kendal students. The research was conducted using a quantitative method involving 165 students of State Senior High School 1 Kendal. This study used the Subjective well-being scale, social support scale, and gratitude scale as instruments. The measuring instrument has proven to be valid and reliable as a data collection instrument. Participants were determined using a stratified cluster random sampling technique. Data analysis using multiple regression analysis found that there is a role between social support and gratitude variables with subjective well-being variables, obtained an F value of 47,199 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) meaning that there is a very significant positive role between social support and gratitude with subjective well-being in students. Data analysis found that there was a relationship between the social support variable and the subjective well-being variable, an r value of 0.552 was obtained and Sig. (1-tailed) of 0.000 ($p < 0.05$) means that there is a very significant positive role between social support and subjective well-being in students. Data analysis also found that there was a relationship between the gratitude variable and the subjective well-being variable, an r value of 0.536 was obtained and Sig. (1-tailed) of 0.000 ($p < 0.05$) means that there is a very significant positive role between gratitude and subjective well-being in students. The effective contribution to the social support and self-

esteem variables with the subjective well-being variable shows a percentage of 36.8% with the percentage of social support playing a role of 19.81% and gratitude of 16.99%, and the rest is influenced by other factors not examined in this study this research.

Keywords: subjective well-being, social support, gratitude

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah sebuah periode perkembangan manusia yang mulai memasuki masa peralihan anak-anak menuju dewasa dan dalam kondisi ini individu mengalami berbagai perubahan baik dalam hal psikologis, fisik, maupun sosial (Santrock, 2007). Dalam masa ini terbagi menjadi tiga, yaitu masa awal, masa pertengahan, dan masa akhir serta mengalami beberapa perubahan dalam berbagai aspek. Pada proses perkembangan ini individu membutuhkan kesejahteraan dan kebahagiaan. Lingkungan individu berkaitan dan dekat serta sangat berpengaruh bagi tumbuh kembang seorang remaja (Papalia, Olds, 2009). Menurut Monks, remaja dibagi menjadi 3 rentang usia, yaitu usia 12-15 tahun sebagai masa remaja awal, usia 15-18 tahun sebagai masa remaja pertengahan, dan usia 18-21 tahun sebagai masa remaja akhir (Monks, F. J., Knoers, A. M., & Haditono & R., 2006). Santrock (2007) menyebutkan bahwa masa akhir remaja yaitu pada rentang usia yang berkisar 20 tahun pertama dalam hidupnya tersebut banyak mengalami perubahan fisik, menemukan kemandirian dan identitas individu, serta pikiran yang lebih logis, abstrak, dan ideal. Tantangan dan pengalaman adalah sebuah hal yang akan banyak datang saat seorang individu memasuki tahap transisi dari remaja menuju dewasa (Krisdiyanto, Fitriani, & Sahayati, 2022). Pada masa remaja ini juga lah individu memiliki banyak tuntutan dari lingkungan termasuk orangtua dan apabila tidak mampu menyelesaikannya akan berdampak pada gejolak emosi negatif serta perasaan tidak puas sementara. Menurut Fisher (1988), kondisi tersebut berdampak pada munculnya gangguan depresi atau stress yang akan dialami oleh individu. Kemudian, dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Fakultas Kesehatan UI divisi Psikiatri Anak dan Remaja diketahui pada responden yang sedang memasuki periode transisi 16-24 tahun menyatakan kurang memahami cara mengatasi stress akibat masalah yang mereka alami sebanyak 96,4% dari total keseluruhan responden (Krisdiyanto, Fitriani, & Sahayati, 2022). Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa saat ini banyak remaja yang mengalami stress dan tidak mengetahui cara mengatasinya. Stress itulah yang membuat individu merasa bahwa dirinya kurang bahagia dan tidak puas dengan pencapaian yang dia dapatkan. Bukhari dan Khanam (dalam Dewi, 2019) menyebutkan bahwa kebahagiaan merupakan bagian dari kesejahteraan subjektif keseluruhan kehidupan yang dialami oleh individu yang dilihat melalui sudut pandang yang bersifat subjektif.

Remaja diharapkan memiliki *subjective well-being* untuk diri sendiri serta lingkungannya. Namun, karena pada masa remaja ini individu memiliki berbagai macam permasalahan terkait diri yang mengakibatkan rendahnya *subjective well-being* yang dimiliki. Hal ini dibuktikan dari penelitian-penelitian terdahulu yang dilakukan Nugraha (2020) di sekolah Singosari Delitua, Anugra, Dharmayana & Sholihah (2021) di beberapa SMA yang ada pada Kota Bengkulu yang membuktikan bahwa *subjective well-being* remaja masih kurang optimal. Selain itu, hasil survei awal yang dilakukan peneliti untuk memperoleh data mengenai *subjective well being* pada siswa di SMA tempat dilakukannya penelitian, pada aspek kognitif menunjukkan bahwa sebanyak 20% siswa sudah merasa puas dengan kehidupannya sebagai seorang siswa karena mendapatkan ilmu serta pengalaman dan sebanyak 63% siswa merasa terbebani dengan kehidupan sebagai seseorang siswa karena adanya paksaan untuk mendapat *ranking* di kelas, tenaga pendidik yang membosankan, tugas yang menumpuk, dan kurangnya dukungan dari teman dan keluarga. Pada aspek afektif, hasil survey menunjukkan sebanyak 40% siswa merasa bahagia dan bersemangat dalam menjalani aktivitas sekolah. Selain itu, sebanyak 46,6% siswa merasa bosan dan malas dengan kegiatan yang ada di sekolah dan sebanyak 73,3% siswa merasa kelelahan baik secara fisik maupun emosi.

Tabel 1. Hasil Survei Awal

Aspek	Hasil Survei	Frekuensi	Persentase
Kognitif	Puas dengan kehidupan sebagai siswa sekolah	6	20%
	Terbebani dengan kehidupan sebagai siswa sekolah	19	63,3%
Afektif	Merasa bahagia dan bersemangat dalam menjalani aktivitas sekolah	12	40%
	Merasa bosan dan malas dengan kegiatan yang ada di sekolah	14	46,6%
	Merasa kelelahan baik secara fisik maupun emosi	22	73,3%

Menurut Diener, Oishi, & Lucas (2003) *Subjective well-being* merupakan pembelajaran yang berkaitan dengan kebahagiaan dan kepuasan, yang meliputi perasaan, suasana hati, penilaian atas individu, dan lain-lain. Diener, Oishi, & Lucas (2003) aspek dalam *subjective well-being* ada 2 (dua), yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Menurut Diener & Scollon (2003) komponen kognitif adalah sebuah penilaian yang menyangkut tingkat kualitas hidup dan keadaan kondisi hidup yang dimiliki oleh individu. Unsur bentuk kognitif mengacu pada pemikiran manusia secara kompleks yang bersifat menyeluruh secara umum dan dalam skala kecil yang bersifat khusus pada khususnya untuk menjalankan kehidupannya (Nayana,

2021). Kemudian, untuk komponen afektif sendiri dibagi menjadi 2 (dua) yaitu afek positif (hal menyenangkan) dan afek negatif (hal negatif dari sesuatu hal yang telah dialami). Afektif adalah suatu keadaan ketika individu merasa senang dengan cara individu tersebut merasakan kepuasan hidupnya, sehingga termasuk tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Dasar dari unsur afektif ini adalah tingkatan emosi yang mencakup hal yang berkaitan dengan sebuah *feelings* (perasaan) dan *mood* (suasana hati) dari individu tersebut. Faktor pengaruh dalam *subjective well-being* menurut Diener (2000) antara lain adalah: a) Kepuasan subjektif (kepuasan yang digunakan untuk kepuasan hidup individu), b) Faktor demografi (Usia, gender, pengangguran), c) Tujuan hidup (dapat tercapai untuk tujuan hidupnya), d) Kualitas hubungan sosial (terjalannya interaksi dan komunikasi dengan baik terhadap lingkungan sekitar). Analisis faktor protektif dan faktor risiko terhadap *subjective well-being* diantaranya terdapat dari 2 faktor antara lain adalah 1) Faktor internal, terdiri dari faktor protektif dan faktor risiko. Faktor internal-protektif antara lain (kebersyukuran/ gratitude, memaafkan/ pengampunan (*forgiveness*), kepribadian (*trait/personality*), harga diri/*self esteem*), spiritualitas/agama, tujuan hidup, kualitas kesehatan mental positif) sedangkan faktor internal-risiko (gender, pengangguran/pekerjaan, ketidakamanan finansial, gangguan kesehatan mental). 2) Faktor eksternal antara lain yang terdiri dari faktor protektif dan risiko. Faktor eksternal-protektif antara lain; hubungan dan interaksi dengan sosial, dukungan sosial, performa/kemampuan dibidang akademik, sedangkan faktor-eksternal risikonya antara lain; stressor hidup, contohnya adalah pandemi (Rulangi et al., 2021).

Pavot & Diener (2004), dukungan sosial yang didapatkan pada tiap individu memengaruhi kesejahteraan subjektifnya. Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial adalah dukungan emosional dan apresiasi oleh lingkungan sekitar sehingga individu diakui keberadaannya dan menyebabkan kenyamanan berada di lingkungan tersebut. Dari uraian tersebut, dapat diketahui bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *subjective well-being* individu. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Pramisyia & Hermaleni (2021), Sardi & Ayriza (2020), dan Hasibuan, dkk (2018) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang signifikan terhadap *subjective well-being*.

Selain dukungan sosial, *subjective well-being* juga dipengaruhi oleh faktor lain yaitu kebersyukuran (Dewi & Nasywa, 2019). Kebersyukuran adalah tendensi untuk merasa terimakasih sebagai ekspresi penghargaan atas kebaikan yang telah didapatkan (Watkins *et al*, 2003). Menurut Peterson & Seligman (2004) ada dua bentuk bersyukur, antara lain adalah bersyukur dengan cara personal dan bersyukur dengan cara transpersonal. Bersyukur dengan

cara personal adalah perasaan terimakasih dengan bertujuan kepada orang lain sehingga memberikan materi dan mengakui keberadaannya saja untuk tujuan menolong. Kemudian, bersyukur dengan cara transpersonal adalah ucapan rasa terimakasih dengan tujuannya adalah kepada tuhan dan alam semesta. Ruulangi (2021) menyebutkan bahwa kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *subjective well-being*. Hal ini dibuktikan dari penelitian yang sudah dilakukan oleh Hardianti, Erika, & Nauli (2019), Anjani (2020), dan Dewanti (2022) yang menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki peran yang signifikan terhadap *subjective well-being*.

Dari pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Peran antara Dukungan Sosial dan Kebersyukuran terhadap *Subjective Well-Being* pada Remaja”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran antara dukungan sosial dan kebersyukuran terhadap *subjective well-being* pada remaja.

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk siswa dalam meningkatkan rasa syukur, meningkatkan relasi dan komunikasi kepada teman, meningkatkan dan mempertahankan *subjective well-being*. Kemudian, untuk kepala sekolah atau instansi mampu membuat program atau kebijakan kepada siswa untuk meningkatkan *subjective well-being*. Lalu untuk peneliti selanjutnya, dapat menjadi referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya.

Dari bukti-bukti konseptual dan teoritis keterkaitan antara dukungan sosial terhadap *subjective well-being* maupun kebersyukuran terhadap *subjective well-being*, maka diambil hipotesis mayor terdapat peran antara dukungan sosial dan kebersyukuran terhadap *subjective well-being*. Sedangkan untuk hipotesis minor terdapat peran positif antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* dan terdapat peran positif antara kebersyukuran dengan *subjective well-being*.

2. METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional yang melibatkan variabel bebas yaitu dukungan sosial dan kebersyukuran, dan variabel tergantug yaitu *subjective well-being*.

Populasi yang dipilih dalam penelitian ini yaitu siswa SMA N 1 Kendal dengan jumlah 1282 siswa. Pada penelitian ini, subjek yang didapatkan sebanyak 165 siswa. Berdasarkan jumlah populasi dan sampel yang telah ditetapkan, teknik pengambilan sampel yang penulis lakukan *stratified cluster random sampling*, teknik ini digunakan untuk menentukan sampel bila obyek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas (Sugiyono, 2012). *Stratified cluster random sampling* merupakan proses pengambilan sampel yang menggabungkan karakteristik

dari *stratified random sampling* dengan karakteristik *simple cluster sampling*. Menurut (Nalendra, 2021) *stratified random sampling* adalah penarikan sampel secara acak dapat juga dilakukan dengan terlebih dahulu mengklasifikasi suatu populasi kedalam sub-sub populasi berdasarkan karakteristik tertentu dari elemen-elemen populasi, misalnya berdasarkan jenis kelamin, asal daerah, dan tahun angkatan, tabel setiap kelas setelah alat ukur. Sedangkan *simple cluster sampling* adalah teknik sampling yang dilakukan dengan cara mengambil wakil dari setiap kelompok yang ada. Sampel kemudian dipilih dari setiap sub-populasi dengan metode acak sederhana atau metode sistematis.

Skala *subjective well-being* diadopsi dari penelitian dari Syarah (2019) berdasarkan aspek-aspek menurut Diener (2003), dengan nilai uji validitas masing masing aitem 0,67-0,92 sehingga ada aitem 2 yang gugur dan nilai uji reliabilitas sebesar 0,820. Berikut *blue print* skala *subjective well-being*:

Tabel 2. *Blueprint* skala *subjective well-being*

Aspek	Indikator	Fav	Unfav	Jumlah item
Kognitif	Evaluasi kehidupan secara keseluruhan	1,2	3,4,5	5
	Evaluasi kepuasan hidup secara domain	6,7,8,9,10	11,12,14,15,16,17	11
Afektif	Afek positif	18,19,20,21	-	4
	Afek negatif	-	22,23,24,25,26	5
Total Aitem		11	14	25

Skala dukungan sosial pada penelitian ini yaitu mengangkat teori dari Sarafino (2011) yang dimodifikasi dari penelitian sebelumnya. Dan telah melalui proses uji validitas dan uji reliabilitas dengan nilai uji validitas masing masing aitem berkisar 0,67 – 0,92 sehingga ada 1 aitem yang gugur dan nilai uji reliabilitas sebesar 0,766. Berikut *blueprint* skala dukungan sosial:

Tabel 3. *Blueprint* skala dukungan sosial

Aspek	Indikator	Fav	Unfav	Jumlah item
Dukungan emosional	Mendapatkan kepedulian dari orang lain	1,2	-	2
	Mendapatkan perhatian	5,6	4	3
Dukungan instrumental	Mendapatkan materi pembelajaran	7,9	8	3
	Mendapatkan peralatan sekolah	10,12	11	3

Dukungan informasional	Mendapatkan informasi berupa nasihat atau saran	13,14	15	3
Dukungan penghargaan	Apresiasi terhadap hasil akademik dan relasi yang dimiliki individu	20,21	22	3
	Terlibat dalam kelompok belajar	16	17	2
	Terlibat dalam organisasi	18	19	2
Total Aitem		13	8	21

Skala kebersyukuran yang diangkat dalam penelitian ini menggunakan teori dari Watkins, dkk (2003) yang diadopsi dari penelitian Lestari (2018). Dan telah melalui proses uji validitas dan uji reliabilitas dengan nilai uji validitas masing masing aitem 0,67 - 0,92 sehingga ada 3 aitem yang gugur dan nilai uji reliabilitas sebesar 0,736 Berikut blue print skala kebersyukuran:

Tabel 4. *Blueprint* skala kebersyukuran

Aspek	Indikator	Fav	Unfav	Jumlah item
Merasa hidup berkelimpahan	Individu merasa berkecukupan	2	3	2
	Individu tidak merasa kehilangan dalam hidup	4	10	2
Mengapresiasi kontribusi orang lain dalam kehidupan	Individu menghargai individu lain atas kontribusi terhadap dirinya	1,5,14,8	15	5
Mengapresiasi kebahagiaan sekecil apapun dalam hidup	Individu mengapresiasi hal sederhana di dalam hidupnya	9,13,11,16	-	4
Total Aitem		10	3	13

Penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*) yang merupakan salah satu validitas yang menyaratkan sebuah ukuran harus mewakili keseluruhan aspek konseptual dari suatu variabel (Neuman, 2017). Dilakukan review terhadap aitem-aitem pada penelitian ini melalui proses *expert judgement*. Hasil review oleh para ahli (*expert judgement*) akan dilakukan validasi aitem skala (Azwar, 2017). Uji validitas dalam penelitian ini didasarkan pada penilaian 3 rater. Validitas diuji menggunakan koefisien validitas isi Aiken's V

berdasarkan pada hasil penilaian para ahli. Kriteria pengujian yang digunakan ialah disaat instrumen $V \geq 0,60$ maka instrumen dapat dikatakan valid dan sebaliknya jika instrumen $V < 0,60$ maka instrumen dinyatakan gugur. Semakin V mendekati 1,00 berarti item bisa dikatakan mampu untuk mewakili isi secara menyeluruh (Azwar, 2017). Berdasarkan pengujian validitas skala dukungan sosial, kebersyukuran, dan *subjective well-being* rentang V yang didapatkan antara 0,67 sampai dengan 0,92.

Instrumen yang reliabel didefinisikan sebagai instrumen yang apabila digunakan berkali-kali dari waktu ke waktu untuk mengukur objek yang sama maka akan menghasilkan hasil yang sama pula (Sugiyono, 2012). Uji reliabilitas instrumen penelitian ini menggunakan rumus *cronbach alpha*. Menurut (Saifuddin, 2020) instrumen yang memiliki koefisien reliabilitas dibawah 0,60 tidak dapat diterima, 0,60 sampai 0,65 dapat diterima tetapi kurang memuaskan, 0,65 sampai 0,70 dapat diterima secara minimal, 0,70 sampai 0,80 dapat diterima, 0,80 sampai 0,90 sangat baik, dan lebih dari 0,90 skala yang disusun dapat diperpendek. Pada skala *subjective well-being* didapatkan hasil koefisien reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,736. Kemudian, pada skala dukungan sosial didapatkan hasil koefisien reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,820. Dan pada skala kebersyukuran didapatkan hasil koefisien reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,766 sehingga semua dapat dikatakan reliabel karena koefiesiennya berada diatas 0,7.

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode regresi linear berganda. Menurut Sulistyono dan Sulistiyowati (2018) analisis regresi linear berganda yaitu analisis yang mempunyai variabel bebas lebih dari satu, dalam analisis regresi bertujuan untuk mempelajari pola dan mengukur hubungan statistik antara dua atau lebih variabel. Alasan penggunaan metode regresi linear berganda ini dimaksudkan untuk mengetahui peran dukungan sosial dan kebersyukuran terhadap *subjective well-being* siswa. Kemudian uji prasyarat yang dibutuhkan dalam analisis regresi linier ganda adalah uji normalitas, uji multikolinieritas, uji heteroskedastisitas, dan uji hipotesis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 5. Data Uji Hipotesis Stimultan

	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4810,659	2	2405,329	47,199	.000 ^b
	Residual	8255,790	162	50,962		
	Total	13066,448	164			

Pada uji hipotesis simultan di dapatkan hasil dukungan sosial dan kebersyukuran secara simultan berpengaruh terhadap *Subjective well-being* ($F = 47,199$, $p = 0,000$, $p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkann kedua variabel bebas memiliki peran secara simultan terhadap *Subjective well-being* siswa SMA N 1 Kendal dan hipotesis mayor diterima.

Peran antara dukungan sosial dan kebersyukuran terhadap *Subjective well-being* siswa di SMA N 1 Kendal meruakan tujuan dari enelitian ini. Hasil analisis data uji hipotesisc menunjukkan bahwa $F = 47,199$, $p = 0,000$, $p < 0,05$, artinya kedua variabel bebas yaitu dukungan sosial dan kebersyukuran menjadi *predictor* bagi variabel *kriterium* (tergantung) yaitu *Subjective well-being*. Sehingga kedua variabel bebas memiliki peran secara stimultan terhadap *Subjective well-being* siswa di SMA N 1 Kendal dengan demikian hipotesis mayor diterima.

Tabel 6. Data Uji Hipotesis

Model	Unstandarized Coefficient		Standarized Coefficient	t	Sig	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1(CONSTANT)	33,537	4,930		6,802	.000		
Dukungan sosial (X1)	.343	.075	.359	4,560	.000	.630	1,588
Kebersyukuran (X2)	.451	.112	.317	4,032	.000	.630	1,588

Hasil uji hipotesis ditemukan bahwa dukungan sosial memiliki peran positif terhadap *subjective well-being* di SMAN 1 Kendal ($t = 4,560$ Sig. = $0,000 < 0,05$). Maka dapat disimpulkan terdapat peran yang positif dan hipotesis minor 1 diterima. Hasl uji hipotesis ditemukan bahwa kebersyukuran memiliki peran positif terhadap *Subjective well-being* SMA N 1 Kendal ($t = 4,032$ Sig. = $0,000 < 0,05$). Maka dapat disimpulkan terdapat peran yang positif dan hipotesis minor 2 diterima.

Subjective well-being siswa dapat ditingkatkan melalui peningkatan dukungan sosial dan kebersyukuran. Hal ini sesuai dengan teori Diener (2000) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dan kebersyukuran merupakan faktor yang memengaruhi *subjective well-being*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Novianti & Purwanto (2022) yang dilakukan pada remaja, Wafa & Soedarmadi (2021) yang dilakukan pada remaja santri PTYQ, dan Putri, Pratiwi & Appulembang (2023) yang dilakukan pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

Analisis dukungan sosial dikorelasikan masing masing dengan *subjective well-being* menunjukkan hasil sebagai berikut: Hasil analisis data variabel dukungan sosial dengan

subjective well-being menunjukkan bahwa nilai $t = 4,560$, dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Dari hasil perhitungan tersebut, maka dukungan sosial memiliki peran positif dan sangat signifikan terhadap *subjective well-being* pada siswa di SMA N 1 Kendal. Dengan demikian, hipotesis “Terdapat peran positif dukungan sosial terhadap *subjective well-being* pada siswa di SMA N 1 Kendal” diterima. Artinya dukungan sosial yang meningkat ditandai dengan individu mendapatkan kepedulian, perhatian dari orang lain, individu yang mendapatkan dukungan berupa materi pelajaran dan peralatan sekolah, individu yang mengikuti kelompok belajar atau organisasi, serta individu yang mendapat apresiasi dari yang dimiliki dapat memprediksikan *subjective well-being* menjadi lebih baik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widiyawati (2020) yang dilakukan pada siswa SMA Saverius, Penelitian Khairudin & Mukhlis (2019) yang dilakukan pada remaja, Penelitian Pramisyia & Hermaeleni (2021) yang dilakukan pada remaja dari keluarga etnis Minang, Penelitian Fakhriyah & Coralia (2021) yang dilakukan pada remaja dari orangtua yang bercerai, Penelitian Fadillah (2019) yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia, dan Penelitian Hermia (2021) yang dilakukan pada mahasiswa rantau.

Hasil analisis data variabel kebersyukuran dengan *subjective well-being* menunjukkan bahwa nilai $t = 4,032$, dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Dari hasil perhitungan tersebut, maka kebersyukuran memiliki peran sangat signifikan dan positif terhadap *subjective well-being* pada siswa di SMA N 1 Kendal. Dengan demikian, hipotesis “Terdapat peran positif kebersyukuran terhadap *subjective well-being* siswa di SMA N 1 Kendal” diterima. Artinya kebersyukuran yang meningkat ditandai dengan individu merasa berkecukupan dan tidak merasa kehilangan, rasa menghargai terhadap kontribusi orang lain, dan individu yang mampu mengapresiasi hal sederhana dapat memprediksikan *subjective well-being* menjadi lebih baik. Dan hal ini sejalan dengan hasil penelitian Lestari (2021) yang dilakukan pada remaja muslim, penelitian Husin (2020) yang dilakukan pada mahasiswa perantau, penelitian dari Rahmania, dkk (2019) yang dilakukan pada remaja, dan penelitian Sapaat (2021) yang dilakukan pada siswa Madrasah Aliyah.

Sumbangan efektif dari variabel dukungan sosial dan kebersyukuran terhadap variabel *subjective well-being* berdasarkan nilai R Square $0,368$ yang berarti sumbangan efektifitas variabel bebas terhadap variabel terikat adalah $36,8\%$, dengan rincian variabel dukungan sosial memberikan sumbangan sebesar $19,81\%$ dan variabel kebersyukuran memberikan sumbangan sebesar $16,99\%$. Sementara sisanya yaitu sebesar $63,2\%$ dipengaruhi oleh faktor faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Meskipun dukungan sosial dan kebersyukuran ini sama sama memiliki peran terhadap *subjective well-being* siswa namun

dukungan sosial memiliki presentase yang lebih tinggi dibandingkan kebersyukuran, hal ini berarti siswa perlu hal hal yang bersifat eksternal yang dapat meningkatkan *subjective well-being*.

Dukungan sosial yang didapatkan setiap individu memengaruhi kesejahteraan subjektifnya (Pavot & Diener, 2004). Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian terkini yang dilakukan oleh Hidayat & Suprihatin (2021) yang menunjukkan nilai korelasi dukungan sosial dengan *subjective well-being* hidup remaja di Panti Asuhan At-Taqwa Tembalang memiliki hubungan yang positif, yaitu sebesar 0,447. Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial yang baik akan meningkat rasa *subjective well-being* nya, dukungan yang didapat bukan hanya dukungan materi namun juga dukungan yang lain seperti dukungan emosi seperti mendapat perhatian dan kasih sayang dari orang lain, dukungan penghargaan dari orang orang dilingkungannya, dukungan jaringan sosial seperti memiliki teman atau saudara yang mendukung dia dan juga dukungan informasi.

Selain dukungan sosial, *subjective well-being* juga dipengaruhi oleh faktor lain yaitu kebersyukuran (Dewi & Nasywa, 2019). Menurut Watkins, dkk (2003) Individu yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi merupakan salah satu ciri-ciri orang yang bersyukur. Individu yang memiliki kebersyukuran yang baik di dalam dirinya akan membantu individu memiliki cara pandang positif terhadap segala sesuatu yang dialaminya (Watkins *et al.*, 2003). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian terkini dari Gaol & Darmawati (2022) yang menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki kontribusi dalam meningkatkan *subjective well-being* individu.

Dari hasil yang didapatkan pada penelitian ini akan didapatkan hal-hal yang menarik untuk dibahas, yaitu didapatkan sumbangan efektif dukungan sosial dan kebersyukuran terhadap *subjective well-being* siswa SMA N 1 Kendal yaitu 36,8%, dengan rincian sumbangan dari variabel dukungan sosial sebesar 19,81%, variabel kebersyukuran sebesar 16,99%, dan sisanya sebesar 63,2% disumbangkan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian kali ini. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Rulanggi, dkk (2021) faktor yang dapat menjadi pengaruh pada *subjective well-being* remaja faktor protektif dan faktor risiko terhadap *subjective well-being* yang terdapat 2 faktor yaitu 1) Faktor internal, yang terdiri dari faktor protektif dan faktor risiko. Faktor internal-protektif antara lain (kebersyukuran (*gratitude*), memaafkan/pengampunan (*forgiveness*), kepribadian (*trait/personality*), harga diri (*self esteem*), spiritualitas (agama), kebermaknaan tujuan hidup, kualitas kesehatan mental positif sedangkan faktor internal-risiko (gender, pengangguran, ketidakamanan finansial, gangguan kesehatan mental). 2) Faktor eksternal yang terdiri dari faktor protektif dan risiko. Faktor eksternal-protektif antara lain: (hubungan dan interaksi dengan sosial, dukungan sosial,

performa/kemampuan dibidang akademik) sedangkan faktor-eksternal risikonya antara lain: (stressor hidup, contohnya adalah pandemi).

Kekuatan dalam penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti adalah peneliti mendapatkan akses yang mudah untuk melakukan penelitian di SMA N 1 Kendal sehingga dapat meneliti sebanyak 165 siswa yang ada di dalam sekolah. Dan kelemahannya adalah rendahnya sumbangan efektif yang diberikan yaitu 36,8%, subjek yang didapatkan masih hanya terpaku pada siswa yang ada di dalam SMA N 1 Kendal saja.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hipotesis tersebut yaitu hipotesis mayor dan hipotesis minor, dengan hipotesis mayor adanya peran antara dukungan sosial dan kebersyukuran terhadap *subjective well-being*, kemudian hipotesis minor pertama adanya peran antara dukungan sosial dengan *subjective well-being*, lalu hipotesis minor kedua adanya peran antara kebersyukuran dengan *subjective well-being*.

Dari analisis data yang sudah dilakukan dapat diketahui bahwa sumbangan efektif dari dukungan sosial dan kebersyukuran terhadap *subjective well-being* sebesar 36,8% dengan rincian dukungan sosial berperan terhadap *subjective well-being* sebesar 19,81% dan kebersyukuran berperan terhadap *subjective well-being* sebesar 16,99%, dan 63,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwasannya dukungan sosial memberikan sumbangan lebih besar kepada *subjective well-being*.

Saran bagi instansi pendidikan khususnya instansi tempat pengambilan data dapat memberikan pengajaran dan pembelajaran agama yang berkaitan dengan rasa syukur kepada siswa agar siswa dapat meningkatkan rasa syukur atas apa yang sudah didapatkan dengan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT dan diharapkan siswa mampu meningkatkan keimanan dengan melaksanakan ibadah wajib, berdzikir, berdoa, menambah ibadah sunnah, dan melakukan sedekah hal tersebut dapat memberikan ketenangan serta meningkatkan *subjective well-being* remaja. Lebih meningkatkan pengamalan dukungan sosial dengan meningkatkan komunikasi dan menjalin relasi baik secara *online* maupun *offline* dengan teman, menanyakan kabar dan saling membantu dan memberikan dukungan terhadap sesuatu yang akan dikerjakan serta memberi apresiasi terhadap sesuatu yang menjadi sebuah pencapaian. Dan untuk meningkatkan *subjective well-being* pada siswa dapat mengadakan penyuluhan dan membina lingkungan supaya dapat meningkatkan *subjective well-being* remaja dengan cara memberikan

pengarahan bagaimana cara mendapatkan suatu kebahagiaan dan *subjective well-being* dari diri sendiri maupun dari lingkungan sosial, selain itu untuk siswa yang memiliki *subjective well-being* yang tergolong rendah dari pihak instansi dapat menyediakan layanan konseling dan *outbound* kepada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, W. (2020). Hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi. Pustaka Pelajar.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54.
- Diener, E. (2000). *Subjective well-being the science of happiness and a proposal for a national index*. *American psychological association*, 1, 34–43.
- Diener, E., & Scollon, C. (2003). *Subjective well-being is desirable, but not the summum bonum*. In *university of minnesota interdisciplinary workshop on well-being*, 23–25.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). *Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life*.
- Fadillah, N. (2019). Pengaruh prokrastinasi akademik dan dukungan sosial terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir di universitas pendidikan indonesia (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Fakhriyah, Z. E., & Coralia, F. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Subjective Well-Being* pada Remaja dengan Perceraian Orang Tua. *Prosiding Psikologi*, 7(1), 85-88.
- Gaol, T. P. L., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara gratitude dengan *subjective well-being* pada mahasiswa psikologi Unesa di masa pandemi *covid-19*. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 180-194.
- Hardianti, R., Erika, E., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan antara rasa syukur terhadap kesehatan mental remaja di Sma Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215-227.
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, F. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101-116.
- Hermia, H. (2021). Pengaruh religiusitas dan dukungan sosial terhadap *subjective well-being* mahasiswa rantau di masa pandemi *covid-19* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Hidayat, Z., & Suprihatin, T. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dan optimisme terhadap *subjective well-being* pada remaja di panti asuhan At-Taqwa Tembalang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humaniora*, 1(1).
- Husin, L. S. (2020). Pengaruh grit (kegigihan) dan kebersyukuran terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa perantau (Doctoral dissertation, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA).

- Khairudin, K., & Mukhlis, M. (2019). Peran religiusitas dan dukungan sosial terhadap subjective well-being pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 85-96.
- Krisdiyanto, J., Fitriani, A., & Sahayati, S. (2022, September). Pengembangan instrumen kesehatan mental pada remaja sebagai dasar penyusunan *digital support system application*. In *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati* (Vol. 7, No. 3, pp. 306-316).
- Lestari, D. A. (2018). Pengaruh perbandingan sosial, rasa syukur dan faktor demografi terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pengguna media sosial instagram (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Lestari, Y. I. (2021). Kebersyukuran mampu meningkatkan subjective well-being pada remaja muslim. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 31-46.
- Mönks, F. J., Knoers, A. M., & Haditono, S., & R. (2006). Psikologi perkembangan: Pe ngantar dalam berbagai bagiannya. Gadjah Mada University Press.
- Nayana, F. N. (2021). Kefungsian keluarga dan subjective well-being pada remaja. *JIPT*, 01(02), 230–244.
- Neuman. W. L (2017). Metodologi Penelitian sosial: pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Jakarta: PT. Indeks.
- Nugraha, M. F. (2020). Dukungan sosial dan subjective well being siswa sekolah singosari delitua. *Jurnal penelitian pendidikan, psikologi dan kesehatan (J-P3K)*, 1(1), 1-7.
- Novianti, L., & Purwanto, S. (2022). Hubungan Rasa Syukur dan Dukungan Sosial dengan Subjective Well-being Remaja pada masa Pandemi Covid-19 (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Papalia, Olds, & F. (2009). *No Title (Mc Graw Hill (ed.)). Human development*.
- Pavot, W., & Diener, E. (2004). Findings on subjective well-being: applications to public policy, clinical interventions, and education. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. . (2004). *Character Strength and Virtues: A Handbook & Classification*. Oxford University Press.
- Pramisya, R., & Hermaleni, T. (2021). Kontribusi dukungan sosial terhadap subjective well-being pada remaja dari keluarga etnis Minang. *MEDIAPSI*, 7(1), 76-88.
- Putri, C. N., Pratiwi, M., & Appulembang, Y. A. (2023). Peran *gratitude* dan *social support* terhadap *subjective well being* remaja yang tinggal di panti asuhan (Doctoral Dissertation, Sriwijaya University).
- Rahmania, F. A., Anisa, S. N. I., Hutami, P. T., Wibisono, M., & Rusdi, A. (2019). Hubungan syukur dan sabar terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 155-166.
- Rulanggi, R., Fahera, J., & Novira, N. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well- being* pada mahasiswa. *April*, 406–412.
- Saifuddin, A. (2020). Penyusunan Skala Psikologi. Jakarta : Prenada Media Group.
- Santrock, J. (2007). Edisi Kesebelas Remaja. Penerbit Erlangga.
- Sapaat, A. A. (2021). Hubungan gratitude dengan subjective well-being siswa Madrasah Aliyah (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Sarafino, T. &. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. Wiley.

- Sardi, L. N., & Ayriza, Y. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap subjective well-being pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. *Acta Psychologia*, 2(1), 41-48.
- Sugiyono (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyono, S., & Sulistiyowati, W. (2018). Peramalan produksi dengan metode regresi linier berganda. *PROZIMA (Productivity, Optimization and Manufacturing System Engineering)*, 1(2), 82-89.
- Syarah, F. S. (2019). Hubungan social support dengan subjective well-being pada siswa penyandang disabilitas di Banda Aceh (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).
- Wafa, S., & Soedarmadi, Y. N. (2021). Subjective well being pada generasi z santri PTYQ remaja Kudus. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 16(2), 183-197.
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T., Kolts, R.L. (2003). Gratitude and happiness development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social behavior and personality*, 31 (5), 431-452.
- Widiyawati, T. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan subjective well-being pada siswa di SMA Saverius (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).