

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN  
SUBJECTIVE WELL BEING PADA SISWA DI YAYASAN  
PENDIDIKAN GEMILANG BANGSA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian  
Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar  
Sarjana Psikologi  
Universitas Medan Area

diajukan oleh  
**Scyndy Nur Harunny Pohan**  
188600102



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2023**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 23/5/23

Access From (repository.uma.ac.id)23/5/23

## SKRIPSI

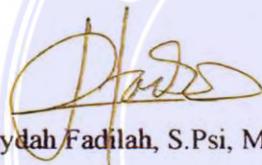
### HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* DI YAYASAN PENDIDIKAN GEMILANG BANGSA

Dipersiapkan dan disusun oleh  
Scyndy Nur Harunny Pohan  
188600102

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada tanggal 21 Maret 2023

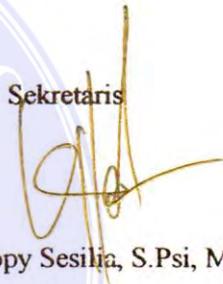
#### Susunan Dewan Penguji

Ketua Sidang



(Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Sekretaris



(Ayudia Popy Sesilia, S.Psi, M.Psi)

Penguji I



(M. Fadli Nugraha, S.Psi, M.Psi)

Penguji II



(Istiana, S.Psi, M.Pd, M.Psi)

Skripsi ini diterima sebagai salah satu  
persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana  
Pada tanggal 21 Maret 2023

Kepala Bagian



(Ayudia Popy Sesilia, S.Psi, M.Psi)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area



(Dr. Hasanuddin, Ph. D)

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Scyndy Nur Harunny Pohan  
NPM : 188600102  
Tahun Terdaftar : 2018  
Program Studi : Psikologi Pendidikan  
Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah ini tidak terdapat bagian karya ilmiah yang lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara lengkap dalam daftar pustaka..

Demikian saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur-unsur plagiasi dan apabila dokumen ilmiah Skripsi ini di kemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari hasil karya penulis lain dan/atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum yang berlaku.

Medan, 21 Maret 2023



Scyndy Nur Harunny Pohan  
(188600102)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS  
AKHIR SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

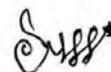
Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Scyndy Nur Harunny Pohan  
NPM : 188600102  
Program Studi : Psikologi Pendidikan  
Fakultas : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demikian perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul Hubungan Dukungan Sosial dengan Subjective Well Being Pada Siswa Di Yayasan Pendidikan Gemilang Bangsa. Dengan hak bebas *royalty non-eksklusif* ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, memformatkan, mengelola, dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 21 Maret 2023

Peneliti



Scyndy Nur Harunny Pohan  
(188600102)

## ABSTRAK

### HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA SISWA DI YAYASAN PENDIDIKAN GEMILANG BANGSA

Oleh :

SCYNDY NUR HARUNNY POHAN

188600102

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan dukungan sosial dengan *Subjective well being* di SMP Yayasan Pendidikan Gemilang Bangsa. Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *subjective well being* siswa. Subjek pada penelitian ini yaitu sebanyak 70 siswa dan pengambilan data dilakukan dengan Teknik *total sampling*. Penelitian ini menggunakan skala yang sudah di bakukan diantaranya untuk mengukur *subjective well being* maka digunakan *Positive Affect Negative Affect Schedule* (PANAS) yang terdiri atas 20 item yang memuat kata sifat positif dan negatif yang menggambarkan kondisi emosi responden sedangkan untuk mengukur dukungan sosial menggunakan *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang terdiri dari 12 item yang terdiri dari tiga subskala yaitu dukungan dari keluarga (item 3, 4, 8, dan 11;  $\alpha = 0,929$ ), teman (item 6, 7, 9, dan 12;  $\alpha = 0,942$ ), dan seseorang yang berarti (item 1, 2, 5, dan 10;  $\alpha = 0,941$ ), masing-masing subskala berisi empat item. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji korelasi dan Spearman rho diketahui adanya hubungan positif antara dukungan sosial dimana emosi bahagia merupakan komponen kesejahteraan subjektif dengan nilai korelasi mendekati 1 yaitu 0,620. Uji korelasi Pearson rho juga didapatkan nilai yang mendekati 1 yaitu 0,706 dengan  $p < 0,001$ , sehingga dapat dikatakan korelasi pada penelitian ini tinggi dan dapat diterima.

**Kata Kunci :** *Subjective Well Being*, Dukungan Sosial, Siswa

## ABSTRACT

### THE CORRELATION OF SOCIAL SUPPORT AND SUBJECTIVE WELL BEING IN YAYASAN PENDIDIKAN GEMILANG BANGSA

Oleh :

SCYNDY NUR HARUNNY POHAN

188600102

The purpose of this study was to analysis at the correlation of social support and subjective well-being at the SMP Yayasan Pendidikan Gemilang Bangsa. The research hypothesis is that there is a positive relationship between social support and students' subjective well-being. The subjects in this study were 70 students and data collection was carried out using the total sampling technique. This study used a scale that had been standardized, including to measure subjective well-being, Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS) which consists of 20 items containing positive and negative adjectives that describe the emotional state of the respondents while to measure social support using The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) which consists of 12 items consisting of three subscale namely support from family (items 3, 4, 8, and 11;  $\alpha = 0.929$ ), friends (items 6, 7, 9, and 12;  $\alpha = 0.942$ ), and someone who means (items 1, 2, 5, and 10;  $\alpha = 0.941$ ), each subscale contains four items. . Based on the results of data analysis and Spearman rho correlation tests, it is known that there is a positive relationship between social support where happy emotions are a component of subjective well-being with a correlation value close to 1, namely 0.620. The Pearson rho correlation test also obtained a value close to 1, namely 0.706 with  $p < 0.001$ , so that it can be said that the correlation in this study was high and acceptable.

**Keywords: Subjective Well Being, Social Support, Students**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang sudah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Subjective Well Being* Pada Siswa di Yayasan Pendidikan Gemilang Bangsa”. Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT dengan segala rahmat serta karunia-nya yang memberikan kekuatan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini
2. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA selaku ketua Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim.
3. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M. Eng, M. selaku Rektor Universitas Medan Area.
4. Bapak Hasanuddin, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
5. Ibu Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi Psikolog selaku Wakil Dekan I bidang akademik Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
6. Ibu Ayudia Popy Sesilia, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku ketua jurusan Psikologi Pendidikan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dan juga selaku sekretaris yang sudah meringankan waktunya untuk hadir dan menjadi notulen

7. Bapak M. Fadli Nugraha, S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing atas segala kebaikan serta kesabaran selama membimbing, memberikan arahan dalam pengerjaan skripsi ini.
8. Ibu Istiana, S.Psi, M.Pd, M.Psi selaku dosen penguji yang sudah meringankan waktunya untuk hadir dan memberikan saran terbaik bagi penulisan skripsi ini.
9. Ibu Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku Ketua sidang yang sudah meringankan waktunya untuk hadir dan memberikan saran terbaik bagi penulisan skripsi ini
10. Seluruh dosen dan Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang tidak pernah lelah memberikan pelayanan kepada seluruh mahasiswa untuk membantu urusan administrasi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
11. Kepada Sekolah Yayasan Gemilang Bangsa yang telah memberikan peneliti melakukan penelitian dalam menyelesaikan skripsi
12. Kedua orang tua saya Ibu Syamsidah Batubara dan Alm Bapak Deddy Zulkarnaen Pohan untuk perjuangannya yang telah mendidik dan mendukung sehingga peneliti samapai pada titik ini .
13. Kepada Omah, Mamang Asep, Mamang Joni, Bibi Linda, Bujing Sri yang telah memberikan motivasi dan nasihat kepada saya.
14. Sahabat seperjuangan yaitu Bestri Suci Rawati Zega, dan Rizky Wulandari Simanjuntak yang telah berjuang bersama dari awal hingga akhir skripsi ini.

15. Kepada Suci Ridhona Astrani, Ica Agusdina, Melinda Selvia, Aminah, Ariyani, Moon Kara, Febrian Nur Asa, Chintya Marlyn yang selalu memberikan perhatian dan dukungan serta selalu menemani dan membantu memberikan semangat
16. Semua pihak yang tidak disebutkan namanya, namun berjasa atas selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
17. Dan terakhir terima kasih untuk diri saya sendiri Scynty Nur Harunny Pohan yang pada akhirnya mampu melawan rasa malas dan hal-hal yang terjadi dalam prosesnya dengan sekuat tenaga yang selalu datang setiap ingin mengerjakan skripsi.

Penulis menyadari masih terlalu banyak kekurangan di dalam penulisan skripsi ini. Dalam hal itulah, kritik dan saran yang sifatnya membangun, senantiasa penulis terima. Akhir kalam penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya penulis.

Medan, 21 Maret 2023



Scynty Nur Harunny Pohan

188600102

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR .	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK .....	xvii
ABSTRACT .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Subjective Well Being .....	9
1. Pengertian <i>Subjective Well Being</i> .....	9
2. Aspek Subjective Well Being .....	11
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Subjective Well Being</i> .....	11
4. <i>Subjective Well Being</i> yang Tinggi dan Rendah.....	15
B. Dukungan Sosial.....	16
1. Pengertian Dukungan Sosial.....	16
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial .....	18
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial .....	19
4. Sumber-Sumber Dukungan Sosial .....	20

C. Hubungan Dukungan Sosial dengan <i>Subjective Well Being</i> .....	21
D. Kerangka Konseptual.....	23
E. Hipotesis Penelitian .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
A. Tipe Penelitian.....	24
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	25
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	25
1. Subjective Well Being.....	25
2. Dukungan Sosial .....	25
D. Populasi dan Sampel .....	26
1. Populasi .....	26
2. Sampel.....	26
3. Teknik Pengambilan Samoel.....	26
E. Metode Pengumpulan Data .....	27
F. Reliabilitas Alat Ukur .....	30
G. Prosedur Penelitian .....	31
1. Tahap Persiapan Penelitian (pra-lapangan) .....	31
2. Identifikasi Variabel Penelitian .....	31
H. Teknik Analisis Data.....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>33</b>
A. Orientasi Penelitian.....	33
1. Profil Sekolah .....	33
B. Persiapan Penelitian.....	34
1. Persiapan Administrasi.....	34
2. Persiapan Alat Ukur .....	34
a. Skala Subjective Well Being .....	35
b. Skala Dukungan Sosial.....	35
C. Pelaksanaan Penelitian .....	37
1. Uji Realibilitas .....	37
D. Hasil Penelitian dan Analisis Data.....	38
1. Hasil Analisis Korelasi Spearman Rho dan Pearson Rho .....	38
E. Pembahasan.....	39

<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	42
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	46
<b>LAMPIRAN</b> .....	48



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel.1</b> Pemberian Butir Skala <i>Subjective Well Being</i> .....	28
<b>Tabel.2</b> Distribusi Butir Skala Dukunngan Sosial .....	30
<b>Tabel.3</b> Nilai Reliabilitas .....	37
<b>Tabel.4</b> Nilai Korelasi Setiap Variabel.....	39



## DAFTAR GAMBAR

**Gambar.1** Kerangka Konseptual ..... 23



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran.1</b> Skala Penelitian.....	48
<b>Lampiran.2</b> Uji Validitas dan Reliabilitas .....	51
<b>Lampiran.3</b> Surat Penelitian .....	54





## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

*Subjective well being* siswa tentunya akan menjadi tolak ukur untuk melihat apakah seorang siswa nyaman berada di sebuah sekolah tersebut dengan harapan prestasi belajar siswa menjadi lebih baik. Karena bila siswa tidak bahagia akan sulit menimbulkan prestasi yang diharapkan. *Subjective well being* sudah lama menjadi objek penelitian untuk melihat dan mengukur sebuah keadaan, karena dengan individu yang merasa puas dengan dirinya maka cenderung *subjective well being* itu dapat hadir dengan sendirinya.

Karena harapan masyarakat kepada generasi muda cukup besar maka kecenderungan sekolah akan berlomba-lomba mencoba untuk meningkatkan mutu pendidikan sehingga tak jarang dari siswa yang mengalami tekanan sehingga menimbulkan stres karena dampak dari tugas di sekolah yang padat dan biasanya dilanjutkan dengan tugas di rumah dengan waktu yang singkat, dan tentunya tugas yang berat dan banyak akan berdampak pada *subjective well being* siswa.

Melihat *subjective well being* tentunya penting dan menjadi tolak ukur kemajuan pendidikan di Indonesia. Sebagaimana yang dikatakan oleh Diener, Oishi, dan Lucas (Darusmin, 2015) bahwa *subjective well being* adalah analisis ilmiah tentang bagaimana individu melakukan evaluasi terhadap kehidupannya, termasuk sejumlah kenangan yang telah lama berlalu. Evaluasi-evaluasi ini melibatkan reaksi emosional individu terhadap sejumlah peristiwa kehidupan, suasana hati, serta penilaian mereka terhadap kepuasan hidup, kebermaknaan, dan

kepuasan pada domain spesifik dari kehidupan seperti pernikahan dan pekerjaan. Kemudian, penelitian-penelitian tentang *subjective well being* terfokus pada apa yang disebut 'kebahagiaan' atau 'kepuasan'.

Sehingga dengan melakukan evaluasi tersebut maka akan dekat dengan rasa kepuasan atau kesejahteraan yang dinilai oleh diri sendiri sedangkan faktanya remaja rentan untuk mengalami berbagai hambatan, seperti meningkatnya remaja yang mengalami depresi, dengan simtom depresi misalnya kurang fokus (57%), merasa tidak berarti (37%), tidak ada hasrat atau keterarikan berkegiatan (31%) hal ini merupakan bentuk adanya ketidakbahagiaan dalam menjalani hidup dan belum mampu mengendalikan dirinya (Agustin & Nirwana, 2021).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* diantaranya ialah faktor usia, jenis kelamin, spiritualitas, dukungan sosial (Liwarti, 2013). Adapun beberapa faktor penyebab *subjective well-being* yang salah satunya faktor dukungan sosial yang akan diteliti seberapa besar perannya dalam menentukan *subjective well-being*. Setiap individu untuk mencapai *subjective well-being* dalam hidupnya maka tidak terlepas dari dukungan keluarga dan lingkungan disekitarnya. Dukungan sosial selalu berkaitan dengan dua hal, yaitu pola persepsi pribadi orang yang dapat diandalkan dalam membantu memecahkan masalah dan tingkat kepuasan terhadap dukungan tersebut terkait dengan pola kebutuhan yang dirasakan secara pribadi harus puas. Dukungan sosial merupakan bentuk pemberian informasi serta merasa dirinya dicintai dan diperhatikan, terhormat dan dihargai serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban timbal balik dari

orang tua, kerabat atau kekasih, teman, jaringan lingkungan sosial serta dalam lingkungan masyarakat (Al-Amelia, Nainggolan, & Pratikto, 2022).

Dalam dinamika dukungan sosial dengan *subjective well-being*, individu mengalami perubahan melalui tahap penerimaan diri dan tahap pertumbuhan diri. Jika, individu bisa melewati tahap penerimaan diri ia akan pasrah sehingga munculnya kemandirian terhadap individu tersebut. Dengan begitu individu dengan tahap pertumbuhan diri ia akan mengalami peningkatan potensi terhadap dirinya dengan adanya pertumbuhan (Al-Amelia, Nainggolan, & Pratikto, 2022).

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Merupakan tingkat pendidikan dasar secara formal setelah melalui tingkat sekolah dasar. Pada umumnya peserta pendidikan ini berusia 12-15 tahun. Dimana pada usia tersebut anak sudah disebut sebagai remaja awal. Periode remaja dikarakteristikan dengan perubahan *personality* individu yang cepat karena pada masa remaja itu merupakan masa-masa dimana remaja mengalami perkembangan secara fisik, psikologi, sosial dan kognitif (Steinberg, 2007). Dalam masa ini remaja akan mengalami berbagai perasaan yang tidak menentu, cemas, bingung, juga berkecamuk harapan, tantangan, kesenangan dan kesengsaraan (Sihotang, Yusuf, & Daharnis, 2016).

Adapun permasalahan yang dialami oleh remaja biasanya yang berhubungan dengan karakteristik dirimasing-masing. Pada remaja memiliki berbagai macam kebutuhan terutama kebutuhan yang berkaitan dengan tugas perkembangan remaja. Salah satu kebutuhan yang diinginkan remaja adalah kebutuhan psikologis seperti kebutuhan akan kebahagiaan. Adapun permasalahan yang dialami oleh remaja biasanya yang berhubungan dengan karakteristik diri

masing-masing. Pada remaja memiliki berbagai macam kebutuhan terutama kebutuhan yang berkaitan dengan tugas perkembangan remaja. Salah satu kebutuhan yang diinginkan remaja adalah kebutuhan psikologis seperti kebutuhan akan kebahagiaan.

Snyder dan Lopez (Christina, 2016) menjelaskan bahwa *subjective well-being* merupakan suatu keadaan yang di dalamnya terdapat fungsi kognitif dan afektif. Fungsi kognitif yaitu adanya suatu evaluasi oleh individu termasuk dalam membuat suatu keputusan tentang kepuasan dan keutuhan hidup. Fungsi afektif terdiri dari reaksi emosi yang bisa dalam bentuk positif ataupun negatif. Pemaknaan secara kognitif maupun afektif seseorang mengenai kemampuan mengontrol diri dalam kehidupan membuat individu memiliki tindakan emosional dan meningkatkan kemampuan berpikir remaja agar memiliki rasa puas dalam hidup yang dijalaninya (Tu & Yang, 2016).

Lingkungan Sekolah menjadi salah satu komponen penting dalam perkembangan kognitif dan perkembangan pada diri remaja. Remaja banyak menghabiskan waktunya di sekolah. Hal ini dapat mempengaruhi kenyamanan dan kebahagiaan remaja tersebut. Dengan kepuasannya yang ada pada individu ataupun dirinya sendiri, dengan demikian kebahagiaan akan hadir dengan sendirinya. Tanpa disadari, remaja sering merasakan tekanan dan stres akibat dampak dari kesibukan tugas sekolah yang biasanya diikuti dengan padatnya pekerjaan di rumah dan waktu yang terbatas. Hal ini akan berpengaruh pada *Subjective Well Being* siswa, karena masyarakat mengharapkan sekolah berlomba untuk meningkatkan kualitas pendidikan.

Penilaian ini memperhitungkan emosi orang, respons emosional mereka terhadap peristiwa kehidupan, dan penilaian mereka tentang kepuasan hidup, kebermaknaan, dan kepuasan dalam bidang kehidupan tertentu. Untuk meningkatkan kepuasan siswa dari luar, diperlukan dukungan sosial. Sarason dan Sarason (Marni, 2015) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah dukungan yang didapat dari keakraban sosial (teman, keluarga, anak ataupun orang lain) berupa pemberian informasi, nasehat verbal atau non verbal, bantuan nyata atau tidak nyata, tindakan yang bermanfaat sosial dan efek perilaku bagi penerima yang akan melindungi diri dari perilaku yang negatif.

Remaja percaya bahwa mereka dicintai, diperhatikan, dan dihargai karena dukungan sosial yang mereka terima dari lingkungannya, baik itu berupa dorongan, perhatian, penghargaan, bantuan, atau kasih sayang. Seorang individu cenderung menciptakan sikap yang menyenangkan tentang diri mereka sendiri dan lebih menerima dan menghargai diri sendiri jika mereka merasa disukai dan dihormati. *Subjective well being* siswa akan tumbuh jika mereka mampu hidup mandiri dalam damai dengan komunitas yang lebih besar, yang akan meningkatkan kebahagiaan secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada siswa SMP Yayasan Pendidikan Gemilang Bangsa diantaranya terdapat siswa yang datang terlambat, bolos di jam pelajaran untuk pergi ke kantin, berpakaian kurang rapi, kurang menghargai guru seperti ketika jam pelajaran di mulai siswa masih ada yang sibuk dengan telepon genggamnya ketika di tegur siswa cenderung kesal dan

menggerutu sendiri. Perilaku siswa tersebut sebagian besar mencerminkan emosi yang negatif sehingga berdampak pada rendahnya *subjective well being* siswa.

Ada banyak alasan mengapa *subjective well being* ini penting untuk diteliti. Dari kajian penelitian sebelumnya, orang yang memiliki *subjective well being* tinggi relatif memiliki usia lebih panjang dan sehat (Boehm & Kubzansky, 2012), lebih banyak berperan dalam komunitas, lebih sedikit bercerai, dan lebih disukai oleh orang lain (Diener, Oishi, & Tay, 2018). Beberapa negara bahkan telah menggunakan aspek psikologis, seperti kebahagiaan sebagai indikator kesuksesan nasional (Oishi, Graham, Kesebir, & Galinha, 2013). Mempertimbangkan urgensi *subjective well being* dalam kehidupan manusia, maka menjadi penting untuk dikaji secara lebih mendalam dengan keterhubungannya dengan dukungan sosial.

Penelitian ini dirasa perlu dilakukan pendalaman karena akan menjelaskan seberapa besar *subjective well being* yang ada pada siswa di SMP YP Gemilang Bangsa tersebut dan seberapa besar emosi negatif dan positif yang dirasakan oleh siswa tersebut. Oleh karena di atas sesuai ringkasan teori dan fenomena di atas, peneliti mengajukan judul “Hubungan Dukungan Sosial dengan *Subjective Well Being* Pada Siswa di Yayasan Pendidikan Gemilang Bangsa”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Ada kesenjangan antara harapan yang diinginkan dengan kenyataan siswa yang dilihat di lapangan penelitian seperti kurangnya dukungan sosial di kalangan siswa SMP Yayasan Pendidikan Gemilang Bangsa berkontribusi pada tekanan yang dirasakan banyak remaja untuk menjalani kehidupan mereka, yang menurunkan kesejahteraan subjektif mereka. Sangat penting untuk mencapai kesejahteraan

subjektif setiap orang dalam keberadaan manusia, termasuk muda, tua, anak-anak, dan bahkan remaja. Definisi bahagia tiap orang berbeda-beda.

Menurut Snyder *dkk.*,(2016) bahwa *subjective well being* adalah keadaan dengan fungsi kognitif dan afektif. Kognitif berfungsi sebagai evaluasi individu terkait untuk kepuasan hidup dan penilaian kejujuran. Dan fungsi afektif sebagai dari reaksi emosional yang dapat bersifat baik maupun buruk.

Dukungan sosial dapat dianggap sebagai kualitas yang menguntungkan orang jika berasal dari sumber yang dapat dipercaya. Orang tersebut akan belajar dari keadaan ini bahwa orang lain memperhatikan, menghargai, dan memujanya. Cara terbaik untuk mengkonseptualisasikan dukungan sosial adalah sebagai konstruksi multifaset dengan elemen struktural dan fungsional. Tindakan yang dilakukan orang lain saat menawarkan bantuan disebut sebagai dukungan sosial (Roberts & Gilbert, dalam Kusri, 2014).

### **C. Batasan Masalah**

Adapun batas dalam penelitian ini hanya dilakukan pengambilan data pada siswa Yayasan Pendidikan Gemilang Bangsa di tingkat SMP. Sedangkan konsep yang hendak diteliti adalah Dukungan Sosial dengan *Subjective Well-Being*

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pernyataan pada latar belakang di atas dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan dukungan sosial dengan *subjective well being*”

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan dukungan sosial dengan *subjective well being*

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. dapat bermanfaat bagi perkembangan psikologi khususnya psikologi pendidikan mengenai sejauh mana dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif siswa SMP Gemilang Bangsa. Selain itu, memberikan informasi ilmiah kepada peneliti yang ingin mempelajari bidang yang sama.
2. Siswa dapat informasi tentang dukungan social untuk kesejahteraan subjektif kepada siswa dan teman dekat lainnya.
3. Sebagai pembahan pengetahuan dan kontribusi dalam menggunakan dukungan social siswa SMP Gemilang Bangsa dan kesehateraan subjektif mereka

## **BAB II**

## TINJAUAN PUSTAKA

### A. *Subjective Well Being*

#### 1. Pengertian *Subjective Well Being*

*Subjective well-being* adalah bagaimana seseorang mengevaluasi kehidupan yang dijalani. Hal ini berhubungan dengan kepuasan hidup dan kepuasan perkawinan, pengalaman yang berhubungan dengan depresi dan kecemasan, serta mood atau suasana hati dan emosi yang positif (Diener, Suh & Oishi, dalam Christina, 2016). Ini artinya *subjective well-being* merupakan evaluasi diri mengenai kehidupan yang dijalani yang mencakup aspek kognitif yaitu evaluasi tentang kepuasan hidup yang dirasakan dan aspek afektif berupa afeksi positif dan afeksi negatif.

Penjelasan tersebut sejalan dengan Snyder dan Lopez dalam Christina (2016) juga menjelaskan bahwa kebahagiaan (*happiness*) atau *subjective well-being* (*subjective wellbeing*) suatu keadaan yang didalamnya terdapat fungsi kognitif dan afektif. Fungsi kognitif yaitu adanya suatu evaluasi oleh individu termasuk dalam membuat suatu keputusan tentang kepuasan dan ketuhanan hidup. Fungsi afektif terdiri dari reaksi emosi yang bisa dalam bentuk positif ataupun negatif.

Konsep kesejahteraan (*well-being*) mempunyai arti yang hampir sama dengan kebahagiaan (Christina, 2015). Kebahagiaan merupakan dambaan setiap orang dan biasanya menjadi tujuan hidup dari seseorang. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2012 disebutkan bahwa kesejahteraan sosial adalah kondisi terpenuhinya kebutuhan material, spiritual, dan sosial warga negara

agar dapat hidup layak dan mampu mengembangkan diri, sehingga dapat melaksanakan fungsi sosialnya.

*Subjective well being* merupakan perasaan individu yang puas terhadap kehidupannya, hadirnya afeksi positif dan tiadanya afeksi negatif (Diener & Suh dalam Lestari & Hartati, 2016). Secara lengkapnya *subjective well being* adalah analisis ilmiah tentang bagaimana individu melakukan evaluasi terhadap kehidupannya, termasuk sejumlah kenangan yang telah lama berlalu. Evaluasi-evaluasi ini melibatkan reaksi emosional individu terhadap sejumlah peristiwa kehidupan, suasana hati, serta penilaian mereka terhadap kepuasan hidup, kebermaknaan, dan kepuasan pada domain spesifik dari kehidupan seperti pernikahan dan pekerjaan. Kemudian, penelitian-penelitian tentang *subjective well being* terfokus pada apa yang disebut 'kebahagiaan' atau 'kepuasan' (Diener dalam Darusmin, 2015).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa *subjective well being* adalah bagaimana seseorang mengevaluasi kehidupan yang dijalani. Hal ini berhubungan dengan kepuasan hidup dan kepuasan perkawinan, pengalamanyang berhubungan dengan depresi dan kecemasan, serta mood atau suasana hati dan emosi yang positif dan analisis ilmiah tentang bagaimana individu melakukan evaluasi terhadap kehidupannya, termasuk sejumlah kenangan yang telah lama berlalu. Evaluasi-evaluasi ini melibatkan reaksi emosional individu terhadap sejumlah peristiwa kehidupan, suasana hati, serta penilaian mereka terhadap kepuasan hidup, kebermaknaan, dan kepuasan pada domain spesifik dari kehidupan seperti pernikahan dan pekerjaan.

## 2. Aspek *Subjective Well Being*

*Subjective well being* menurut Compton (Darusmin, 2015), akan melibatkan dua variabel utama, yaitu:

- a) kebahagiaan (*happiness*). Kebahagiaan akan terkait dengan bagaimana keadaan emosi individual dan bagaimana mereka merasakan kehidupannya.
- b) kepuasan hidup (*satisfaction with life*). Kepuasan hidup akan mengarah pada penilaian yang lebih luas tentang penerimaan masing-masing orang terhadap kehidupannya. Pendapat diatas adalah proses kognitif, dimana individu melakukan penilaian tentang kehidupan yang dialaminya, dan seberapa puas mereka dengan hidupnya

Berdasarkan dari penjelasan di atas maka aspek *subjective well being* dapat ditarik kesimpulan yaitu aspek *subjective well being* terdiri dari kebahagiaan (*happiness*) dan kepuasan hidup (*satisfaction with life*).

## 3. Faktor Yang Mempengaruhi *Subjective well being*

Menurut Diener, Suh, Lucas & Smith (dalam Ariati, 2010) Terdapat enam hal yang dapat dijadikan sebagai prediktor terbaik dalam mengetahui kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup:

- a. Harga diri positif. Harga diri yang tinggi akan menyebabkan seseorang memiliki kendali yang baik terhadap rasa marah, mempunyai hubungan yang intim dan baik dengan orang lain, dan kapasitas produktif dalam pekerjaan. Hal ini akan membantu individu untuk mengembangkan kemampuan dalam hubungan interpersonal yang baik serta menciptakan kepribadian yang sehat.

- b. Kontrol diri. Kontrol diri diartikan sebagai keyakinan individu bahwa ia akan mampu berperilaku dengan cara yang tepat ketika menghadapi suatu peristiwa. Kontrol diri melibatkan proses pengambilan keputusan, mampu mengerti, memahami serta mengatasi konsekuensi dari keputusan yang telah diambil serta mencari pemaknaan atas peristiwa tersebut.
- c. Dukungan sosial. Peran dukungan sosial sangat penting untuk mempertahankan seseorang tetap melakukan evaluasi terhadap bagaimana kehidupan sebelumnya tentang pengalaman negatif maupun positif yang diterimanya, baik yang diterima dari orangtua, teman, maupun seseorang yang signifikan dalam hidupnya (Liwarti, 2013).
- d. Ekstraversi. Individu dengan kepribadian ekstrovert akan tertarik pada hal-hal yang terjadi di luar dirinya, seperti lingkungan fisik dan sosialnya. Penelitian Diener (dalam Ariati, 2010) mendapatkan bahwa kepribadian ekstavert secara signifikan akan memprediksi terjadinya kesejahteraan individual. Orang-orang dengan kepribadian ekstrovert biasanya memiliki teman dan relasi sosial yang lebih banyak, merekapun memiliki sensitivitas yang lebih besar mengenai penghargaan positif pada orang lain.
- e. Optimis. Secara umum, orang yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dengan cara yang positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya sehingga individu memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan. Scheneider menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis akan tercipta bila sikap optimis yang dimiliki oleh individu bersifat realistis.

- f. Relasi sosial yang positif. Relasi sosial yang positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial dan keintiman emosional. Hubungan yang didalamnya terdapat dukungan dan keintiman akan membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik.
- g. Memiliki arti dan tujuan dalam hidup. Dalam beberapa kajian, arti dan tujuan hidup sering dikaitkan dengan konsep religiusitas. Penelitian menyebutkan bahwa terdapat korelasi positif antara konsep religiusitas dengan kesejahteraan psikologis dimana individu yang memiliki kepercayaan religi yang besar akan memiliki kesejahteraan psikologis yang besar pula.

Menurut Listian (2016) pencapaian kepuasan dan kebahagiaan ini tidaklah datang begitu saja, akan tetapi ada beberapa faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* antara lain yaitu:

- a. Faktor genetik. Diener dalam Listian (2016) menjelaskan bahwa peristiwa di dalam kehidupan mempengaruhi *subjective well-being* seseorang dapat beradaptasi terhadap perubahan dan kembali kepada level adaptasi yang ditentukan secara biologis. Adanya stabilitas dan konsistensi di dalam *subjective well-being* terjadi karena adanya peran yang besar dari komponen genetik.
- b. Kepribadian. Kepribadian merupakan prediktor terkuat dan yang paling konsisten pada *subjective well-being*. Menurut Eddington dan Shuman dalam (Listian & Alhamdu, 2016) kepribadian menunjukkan peran yang lebih signifikan dibandingkan dengan peristiwa hidup spesifik lainnya dalam menentukan *subjective well-being*. Dua sifat kepribadian, *extrovert* dan

*neurotisme* memiliki korelasi yang kuat terhadap *subjective well-being*. *Extrovert* diketahui secara konsisten menunjukkan korelasi level pertengahan dengan emosi menyenangkan dan *neuroticism* juga menunjukkan hal yang hampir sama atau bahkan lebih kuat dalam mempengaruhi emosi negatif.

c. Faktor demografi. Wilson (dalam Listian & Alhamdu, 2016) menyatakan bahwa faktor demografis berkorelasi dengan *subjective well-being*. Secara umum, Diener mengatakan bahwa efek faktor demografis (misalnya pendapatan, pengangguran, status pernikahan, umur, jenis kelamin, pendidikan, ada tidaknya anak) terhadap *subjective well-being* biasanya kecil. Faktor demografis membedakan antara orang yang sedang-sedang saja dalam merasakan kebahagiaan (tingkat *subjective well being* sedang) dan orang yang sangat bahagia (tingkat *subjective well being* tinggi).

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi *subjective well being* menurut Diener *et al*, (dalam Christina, 2016) adalah temperamen, faktor biososial atau demografik, faktor psikososial, dan faktor budaya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi *subjective well being* yaitu ada beberapa faktor di antaranya adalah faktor demografis, psikososial, budaya, kepribadian, genetik dan pikiran yang positif dan kepercayaan yang kuat terhadap tuhan.

#### **4. Subjective well being yang Tinggi Dan Rendah**

Seseorang dikatakan memiliki tingkat *subjective well being* yang tinggi apabila orang tersebut merasakan kepuasan dalam hidup seperti adanya pengalaman

yang menyenangkan. Kepuasan hidup merupakan kepuasan terhadap kehidupan secara keseluruhan. Diener dan Biswar (dalam Ulfah, 2014) menjelaskan komponen kepuasan hidup yaitu meliputi: kepuasan dengan masa lalu, kehidupan sekarang, kepuasan dengan pandangan masa depan, dan keinginan untuk memperbaiki hidup.

Kemudian penjelasan lain dari Listian (2016) Seseorang dikatakan mempunyai tingkat *subjective well-being* yang tinggi jika orang tersebut merasakan kepuasan dalam hidup, sering merasakan emosi positif seperti kegembiraan dan kasih sayang serta jarang merasakan emosi negatif seperti kesedihan dan amarah.

Sementara itu individu dengan Subjective well-being yang rendah, cenderung menganggap rendah hidupnya dan memandang peristiwa yang terjadi sebagai suatu hal yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi dan kemarahan (Myers & Diener dalam Pramudhita, 2015)

Berdasarkan dari beberapa penjelasan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa *subjective well being* adalah bagaimana seseorang mengevaluasi kehidupan yang dijalani. Hal ini berhubungan dengan kepuasan hidup dan kepuasan perkawinan, pengalaman yang berhubungan dengan depresi dan kecemasan, serta mood atau suasana hati dan emosi yang positif dan analisis ilmiah tentang bagaimana individu melakukan evaluasi terhadap kehidupannya, termasuk sejumlah kenangan yang telah lama berlalu. Evaluasi-evaluasi ini melibatkan reaksi emosional individu terhadap sejumlah peristiwa kehidupan, suasana hati, serta penilaian mereka terhadap kepuasan hidup, kebermaknaan, dan kepuasan pada

domain spesifik dari kehidupan seperti pernikahan dan pekerjaan. Kemudian pada aspek *subjective well being* terdiri dari kebahagiaan (*happiness*) dan kepuasan hidup (*satisfaction with life*)

## **B. Dukungan Sosial**

### **1. Pengertian Dukungan Sosial**

Dukungan sosial menurut King (dalam Marni, 2015) adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. Rook (dalam Kumalasari, 2012) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah. Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten.

Dukungan sosial dapat dianggap sebagai sesuatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya. Dari keadaan tersebut individu akan mengetahui bahwa orang lain memperhatikan, menghargai, dan mencintainya. Dukungan sosial adalah suatu pemikiran terbaik sebagai suatu konstruk multidimensional yang terdiri dari komponen fungsional dan struktural.

Dukungan sosial merujuk kepada tindakan yang orang lain lakukan ketika mereka menyampaikan bantuan (Roberts & Gilbert, dalam Kusriani, 2014). Sedangkan menurut Johnson dan Jhonson (dalam Saputri, 2011) dukungan sosial merupakan keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian, sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan.

Dukungan sosial (*sosial support*) didefinisikan oleh Hupeey dan Foote (dalam Handono, 2013) sebagai sumber daya sosial yang dapat membantu individu dalam menghadapi kejadian yang menekan. Dukungan sosial juga diartikan sebagai suatu pola interaksi yang positif atau perilaku menolong yang diberikan pada individu yang membutuhkan dukungan.

Sarason dan Sarason (dalam Marni, 2015) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah dukungan yang didapat dari keakraban sosial (teman, keluarga, anak ataupun orang lain) berupa pemberian informasi, nasehat verbal atau non verbal, bantuan nyata atau tidak nyata, tindakan yang bermanfaat sosial dan efek perilaku bagi penerima yang akan melindungi diri dari perilaku yang negatif.

Berdasarkan dari beberapa pengertian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa dukungan sosial adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati yang dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik dan sebagai sumber daya sosial yang dapat membantu individu dalam menghadapi kejadian yang menekan yang didapat dari keakraban sosial (teman, keluarga, anak ataupun orang lain) berupa pemberian informasi, nasehat verbal atau non verbal, bantuan

nyata atau tidak nyata, tindakan yang bermanfaat sosial dan efek perilaku bagi penerima yang akan melindungi diri dari perilaku yang negatif.

## 2.Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (dalam Tricahyani, 2016) pemberian dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional atau dukungan penghargaan yaitu berupa sikap empati dan pemberian penghargaan positif kepada individu, dukungan informasi berupa nasihat,dukungan kelompok berupa usaha bersama dalam menjalin kehidupan sesama individu lainnya, dan dukungan instrumental berupa pemberian fasilitas seperti memberikan makanan dan kebutuhan lainnya.

Sedangkan dukungan sosial didefinisikan oleh House (dalam Handono, 2013) sebagai transaksi interpersonal yang melibatkan satu atau lebih aspek-aspek berikut ini:

- a. Dukungan Emosional, yaitu mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.
- b. Dukungan Penghargaan, terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif bagi orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain.
- c. Dukungan Instrumental, yaitu mencakup bantuan langsung untuk mempermudah perilaku yang secara langsung menolong individu. Misalnya bantuan benda, pekerjaan, dan waktu.
- d. Dukungan Informatif, yaitu mencakup pemberian nasehat, saran-saran, atau umpan balik.

Bila melihat aspek dari dukungan sosial maka dapat disimpulkan bahwa ada beberapa aspek secara garis besar yaitu, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif.

### 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Tidak semua orang mendapatkan dukungan sosial seperti yang diharapkannya. Setidaknya ada 3 faktor yang menyebabkan seseorang menerima dukungan (Sarafino dalam Nurmalasari& Putri, 2015)

- a. Potensi Penerima Dukungan. Tidak mungkin seseorang memperoleh dukungan sosial seperti yang diharapkannya jika dia tidak sosial, tidak pernah menolong orang lain, dan tidak membiarkan orang lain mengetahui bahwa dia sebenarnya memerlukan pertolongan. Beberapa orang tidak perlu *assertive* untuk meminta bantuan orang lain, atau merasa bahwa mereka seharusnya tidak tergantung dan menyusahkan orang lain.
- b. Potensi Penyedia Dukungan. Seseorang yang seharusnya menjadi penyedia dukungan bisa saja tidak mempunyai sesuatu yang dibutuhkan orang lain, atau mungkin mengalami stress sehingga tidak memikirkan orang lain, atau bisa saja tidak sadar akan kebutuhan orang lain.
- c. Komposisi dan Struktur Jaringan Sosial. Maksud dari jaringan sosial adalah hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungannya. Hubungan ini dapat bervariasi dalam ukuran (jumlah orang yang sering berhubungan dengan individu), frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang-orang tersebut), komposisi (apakah orang-orang tersebut keluarga, teman, rekan kerja, dan sebagainya), dan kedekatan hubungan.

Berdasarkan beberapa faktor yang telah diuraikan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu potensi penerima dukungan, potensi penyedia dukungan, komposisi dan struktur jaringan sosial.

#### **4. Sumber-Sumber Dukungan Sosial**

Dukungan sosial dapat diperoleh dari beberapa sumber. Sumber dukungan ini sangat penting dalam membantu siswa meningkatkan prestasi belajar bahasa Inggris. Menurut Goetlieb (dalam Kusri, 2014) menyatakan ada dua macam hubungan dukungan sosial, yaitu hubungan profesional yakni bersumber dari orang-orang yang ahli di bidangnya, seperti konselor, psikiater, psikolog, dokter maupun pengacara, serta hubungan non profesional, yakni bersumber dari orang-orang terdekat seperti teman, keluarga maupun relasi.

Dukungan sosial bisa didapatkan dari beberapa tipe, yaitu dari lingkungan informal (contoh: keluarga, teman, rekan kerja, atasan) dan beberapa lagi dari lingkungan bantuan formal (contoh: pekerja kesehatan, pekerja jasa kemanusiaan) (Glanz, dkk, dalam Kusri, 2014). Perbedaan anggota lingkungan dapat menyediakan jumlah dan tipe yang berbeda dari dukungan (McLeroy, dkk, dalam Kusri, 2014). Selain itu, keefektifan dukungan yang dibutuhkan juga bergantung dari sumber dukungan (Agneessens, dkk, dalam Kusri, 2014).

Berdasarkan dari beberapa pengertian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa dukungan sosial adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati yang dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik dan sebagai

sumber daya sosial yang dapat membantu individu dalam menghadapi kejadian yang menekanyang didapat dari keakraban sosial (teman, keluarga, anak ataupun orang lain) berupa pemberian informasi, nasehat verbal atau non verbal, bantuan nyata atau tidak nyata, tindakan yang bermanfaat sosial dan efek perilaku bagi penerima yang akan melindungi diri dari perilaku yang negatif. Kemudian untuk aspek dukungan sosial yaitu, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif.

### **C. Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Subjective well being***

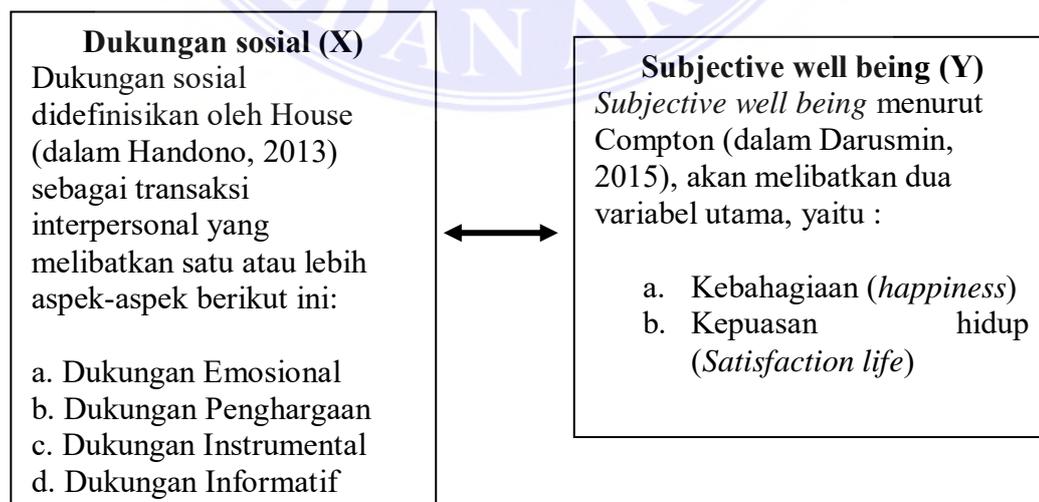
Menurut Diener, dkk, (dalam Ariati, 2010) Terdapat enam hal yang dapat dijadikan sebagai prediktor terbaik dalam mengetahui kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup yaitu salah satunya adalah mengenai hubungan sosial yang mendukung, yaitu Relasi sosial yang positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial dan keintiman emosional. Hubungan yang didalamnya terdapat dukungan dan keintiman akan membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik

Kemudian menurut Johnson dan Jhonson (dalam Saputri, 2011) dukungan sosial merupakan keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian, sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan, artinya semakin baik dukungan sosial nya maka semakin baik pula *subjective well being* nya.

Hubungan dukungan sosial dan *subjective well being* ini didukung oleh penelitian terdahulu oleh Tri Widiyawati, (2020) Dukungan sosial dapat

meningkatkan *subjective well being*. Dukungan sosial dapat berperan sebagai sumber daya atau mekanisme *coping* sehingga dapat mengurangi efek negatif dari stres dan konflik. Fungsi dukungan sosial tersebut dapat mengurangi afek negatif yang dialami oleh individu seperti kesedihan, kelelahan karena tugas, aktifitas dan lainnya sehingga dukungan sosial ini dapat meringankan beban individu. Hasil penelitian Tri Widiyawati (2020) menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well being* pada siswa SMA Saverius Karangmalang Sragen, ditunjukkan dengan nilai 0,329 dan signifikansi 0,005 ( $p < 0,05$ ); tingkat hasil dukungan sosial tergolong tinggi ditunjukkan dari hasil perhitungan yang menghasilkan rerata empiric (RE) sebesar 75,43 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 63,00. Sumbangan efektif variabel dukungan sosial memberikan sumbangan 10,8% terhadap *Subjective Well-Being*.

#### D. Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka konseptual

### **E. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan beberapa uraian dari landasan teoretis maka peneliti mengajukan sebuah hipotesis penelitian yaitu ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *subjective well being* siswa dengan arah tersebut maka secara statistik semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi juga *subjective well being*, dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah juga *subjective well being*.



## **BAB III METODE PENELITIAN**

Dalam bab ini akan di uraikan tujuh hal yang meliputi tempat penelitian, tipe penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, subjek penelitian, metode pengumpulan data, validitas dan reliabilitas alat ukur, dan metode analisis data.

### **A. Tipe penelitian**

Tipe yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif non-eksperimen dengan pendekatan survey. Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian

yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk mengaju hipotesis yang telah diterapkan.

## **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Identifikasi variable penelitian perlu ditentukan terlebih dahulu sebelum pengumpulan data dan analisis data. Dengan melakukan identifikasi variabel akan membantu peneliti dalam menentukan alat pengumpulan data dan analisis data yang akan digunakan. Adapun variabel penelitian yang digunakan dalam pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

1. Variabel terikat : *Subjective well being*(Y)
2. Variabel bebas : Dukungan sosial (X)

## **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Untuk memperjelas arti variabel-variabel yang diinginkan dalam suatu penelitian, maka perlu dikemukakan batasan atau definisi secara operasional untuk tiap variabel yang digunakan.

### **1. Subjective well being**

*Subjective well being* adalah bagaimana seseorang mengevaluasi kehidupan yang dijalani. Hal ini berhubungan dengan kepuasan hidup dan kepuasan perkawinan, pengalaman yang berhubungan dengan depresi dan kecemasan, serta mood atau suasana hati dan emosi yang positif dan analisis ilmiah tentang

bagaimana individu melakukan evaluasi terhadap kehidupannya, termasuk sejumlah kenangan yang telah lama berlalu. Evaluasi-evaluasi ini melibatkan reaksi emosional individu terhadap sejumlah peristiwa kehidupan, suasana hati, serta penilaian mereka terhadap kepuasan hidup, kebermaknaan, dan kepuasan pada domain spesifik dari kehidupan seperti pernikahan dan pekerjaan.

## **2. Dukungan Sosial**

Informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati yang dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik dan sebagai sumber daya sosial yang dapat membantu individu dalam menghadapi kejadian yang menekanyang didapat dari keakraban sosial (teman, keluarga, anak ataupun orang lain) berupa pemberian informasi, nasehat verbal atau non verbal, bantuan nyata atau tidak nyata, tindakan yang bermanfaat sosial dan efek perilaku bagi penerima yang akan melindungi diri dari perilaku yang negatif. Dukungan sosial diukur berdasarkan transaksi interpersonal yang melibatkan satu atau lebih aspek-aspek yaitu, dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informatif.

## **D.Populasi dan Sampel**

### **1.Populasi**

Populasi adalah keseluruhan jumlah yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Sedangkan menurut Azwar (2015) populasi merupakan sekelompok subjek yang hendak dekenai generalisasi hasil penelitiannya. Dalam penelitian ini populasi dikenakan

generalisasinya adalah seluruh siswa SMP Gemilang Bangsa yang berjumlah 13 siswa di kelas VII, 25 siswa di kelas VIII dan 32 siswa di kelas IX sehingga total berjumlah 70 siswa.

## 2. Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2017) adalah wakil dari populasi yang diteliti. Besar anggota sampel harus dihitung berdasarkan teknik-teknik tertentu agar sampel yang digunakan yang diambil dari populasi dapat dipertanggungjawabkan. Sampel yang diambil akan menggambarkan keadaan di sekolah tersebut karena diambil seluruhnya. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP yang berjumlah 70 siswa.

## 3. Teknik Pengambilan Sampel

Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *teknik total sampling*, yaitu semua populasi menjadi anggota yang diamati sebagai sampel. Karena sampel yang besar cenderung memberikan atau lebih mendekati nilai sesungguhnya terhadap populasi atau dapat dikatakan semakin kecil pula kesalahan atau penyimpangan terhadap nilai populasi (Arikunto & Suharsimi, 2013).

Prosedur dalam penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *total sampling*, yaitu di mana seluruh siswa SMP Gemilang Bangsa menjadi sampel penelitian, yang kemudian sampel dalam penelitian ini sebanyak 70 siswa.

## E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam kegiatan penelitian mempunyai tujuan untuk mengungkap fakta mengenai variable yang akan diteliti. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui metode skala. Menurut Azwar (2015) skala

psikologi adalah alat ukur yang mengukur aspek atau atribut sampel psikologis melalui indikator-indikator perilaku yang diterjemahkan dalam aitem-aitem pertanyaan atau pernyataan. Data-data yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh melalui duamacam skala, yaituskala dukungan sosial dan skala *subjective well being*. Menurut Azwar (2015), terdapat beberapa karakteristik skala psikologi, yaitu:

1. Stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkapkan atribut yang hendak diukur, melainkan mengungkap indikator perilaku dan atribut yang bersangkutan.
2. Satu skala psikologi hanya diperuntukkan guna mengungkap satu atribut tunggal.
3. Respon subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban benar atau salah.
4. Subjek biasanya tidak menyadari arah jawaban yang dikehendaki dan kesimpulan apa yang sesungguhnya diungkap oleh pertanyaan atau pernyataan tersebut.
5. Validitas skala psikologi lebih ditentukan oleh kejelasan konsep psikologi yang hendak diukur dan operasionalisasinya.

Dalam penelitian ini, akan digunakan dua (2) macam skala, yaitu skaladukungan sosial dan skala *subjective well being*.

#### **a. Skala *Subjective well being***

Adapun skala *subjective well being* disusun berdasarkan dari penelitian Akhtar (2019) yang telah melakukan validasi alat ukur skala *Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS)* dari Watson dkk., (1988). PANAS terdiri atas 20

item yang terdiri atas kata sifat positif dan negatif yang menggambarkan kondisi emosi responden. Pada Skala PANAS, responden diminta untuk menentukan bagaimana kesesuaian mereka terhadap pernyataan dalam skala pada lima poin skala likert dari 1-5 yang bergerak dari “hampir tidak pernah” hingga “hampir setiap saat”. Item-item dalam Skala PANAS merupakan kumpulan kata-kata yang menggambarkan afek positif ataupun negatif. Contoh item dari Skala PANAS adalah “bersemangat” dan “gelisah”.

**Tabel 1. Distribusi butir skala *subjective well being***

No	Item	Positif	Negatif
1.	Tertarik	✓	
2.	Tertekan		✓
3.	Bersemangat	✓	
4.	Kesal		✓
5.	Kuat	✓	
6.	Bersalah		✓
7.	Takut		✓
8.	Bermusuhan		✓
9.	Antusias	✓	
10.	Bangga	✓	
11.	Mudah marah		✓
12.	Waspada	✓	
13.	Malu		✓
14.	Terinspirasi	✓	
15.	Gugup		✓
16.	Bertekad kuat	✓	
17.	Penuh perhatian	✓	
18.	Gelisah		✓
19.	Aktif	✓	
20.	Khawatir		✓

## b. Skala Dukungan Sosial

Adapun skala dukungan sosial menggunakan skala baku yang telah divalidasi oleh Sulistiani, Fajrianti dan Kristiana (2022) dimana mereka melakukan validasi alat ukur The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988). Alat ukur ini terdiri dari 12 item yang terdiri dari tiga subskala yaitu dukungan dari keluarga (item 3, 4, 8, dan 11;  $\alpha = 0,929$ ), teman (item 6, 7, 9, dan 12;  $\alpha = 0,942$ ), dan seseorang yang berarti (item 1, 2, 5, dan 10;  $\alpha = 0,941$ ), masing-masing subskala berisi empat item. Setiap item dinilai menggunakan skala Likert dengan skor mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Skala ini merupakan skala unidimensi dimana semua butir dijumlahkan menjadi satu angka total.

**Tabel 2. Distribusi butir skala dukungan sosial**

No	Butir	Sub skala
1	Keluarga saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya.	Dukungan keluarga
2	Saya mendapatkan bantuan emosional dan dukungan yang saya butuhkan dari keluarga saya.	Dukungan keluarga
3	Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan keluarga saya.	Dukungan keluarga
4	Keluarga saya bersedia untuk membantu saya dalam mengambil keputusan.	Dukungan keluarga
5	Teman-teman saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya.	Dukungan teman
6	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika sesuatu berjalan tidak seperti yang seharusnya.	Dukungan teman
7	Saya memiliki teman-teman untuk berbagi suka dan duka.	Dukungan teman
8	Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan teman-teman saya.	Dukungan teman
9	Ada seorang yang spesial di sekitar saya ketika saya membutuhkan.	Dukungan seseorang yang berarti

10	Ada seorang yang spesial yang menjadi tempat saya berbagi suka dan duka.	Dukungan seseorang yang berarti
11	Saya memiliki seorang yang spesial yang menjadi sumber nyata kenyamanan bagi saya.	Dukungan seseorang yang berarti
12	Ada seseorang spesial dalam kehidupan saya, yang peduli dengan perasaan-perasaan saya.	Dukungan seseorang yang berarti

## F. Reliabilitas Alat Ukur

Uji reliabilitas skala penelitian ini menggunakan pendekatan konsistensi internal, di mana tes dikenakan sekali saja pada sekelompok subyek. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien realibilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1. Koefisien reliabilitas yang semakin mendekati angka 1 menandakan semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya, koefisien yang semakin mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitas yang dimiliki (Azwar, 2015). Teknik estimasi reliabilitas yang digunakan adalah teknik koefisien *Alpha Cronbach*.

## G. Prosedur Penelitian

### 1. Tahap Persiapan Penelitian (pra-lapangan)

Tahap pra-lapangan dilakukan untuk mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam penelitian:

- a. Mengumpulkan informasi dan teori-teori mengenai penelitian. Mengumpulkan informasi dan teori-teori mengenai penelitian ini dan teori yang mendukung dalam penelitian ini.
- b. Menyiapkan skala. Agar pengambilan data berjalan dengan baik maka perlu dipersiapkan skala yang diambil berdasarkan kesesuaian konsep yang hendak

diukur, untuk selanjutnya hasil dari skala akan diukur dengan bantuan program komputer.

- c. Menghubungi pihak sekolah dan siswa. Setelah peneliti mendapatkan sekolah yang dapat menerima dan siswa yang cukup maka akan dibicarakan untuk menjelaskan tentang penelitian yang dilakukan dan menanyakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Apabila calon responden bersedia, peneliti kemudian menyepakati waktu untuk penyebaran skala yang telah ditentukan.

## 2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Setelah tahap pra-lapangan dilakukan, maka peneliti memasuki tahap pekerjaan lapangan

- a. Menkonfirmasi ulang waktu dan lokasi pengisian skala. Sebelum pengisian skala dilakukan, peneliti mengkonfirmasi ulang waktu dan tempat yang sebelumnya telah disepakati bersama dengan responden. Konfirmasi ulang ini dilakukan sehari sebelum pengisian skala dilakukan dengan tujuan agar memastikan responden dengan keadaan sehat dan tidak berhalangan dalam melakukan pengisian skala.
- b. Melakukan analisis data. Setelah semua data telah selesai di isi, maka peneliti melanjutkannya dengan menganalisis data dengan bantuan program komputer.
- c. Menarik kesimpulan, membuat diskusi dan saran.

Berdasarkan data yang telah dianalisis maka peneliti harus mengambil kesimpulan berdasarkan data dan informasi yang diperoleh. Selanjutnya peneliti akan mengadakan diskusi mengenai hasil yang telah diperoleh dan membuat saran sesuai dengan kebutuhan yang harus diperoleh responden.



## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berlandaskan pembahasan serta hasil penelitian maka dapat di simpulkan Ada hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well being*, yang ditunjukkan oleh data empiris bahwa hubungan ini memiliki nilai korelasi sebesar  $r = 0.706$  (71%) dengan  $p = <0,001$ . Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa maka semakin tinggi *subjective well being*, sehingga dalam penelitian ini hipotesis null ditolak.

### B. Saran

Adapun saran penelitian ini yang di berikan peneliti diantaranya:

### 1. Kepada subjek penelitian

Menurut temuan penelitian, ada korelasi yang kuat dan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif pada siswa Yayasan Pendidikan SMP Gemilang Bangsa. Oleh karena itu, diharapkan siswa dan keluarga akan saling mendukung dan membantu agar siswa dapat mencapai tujuan mereka. Selain itu, subjek harus mampu membangkitkan perasaan gembira dari dalam sehingga mereka dapat berkonsentrasi dalam melakukan prosedur pembelajaran.

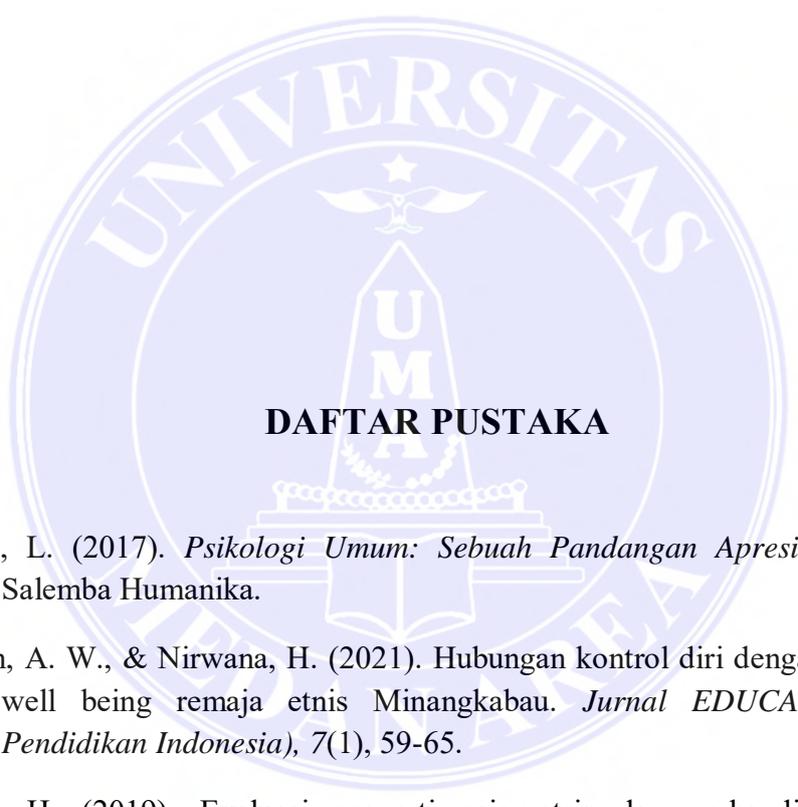
### 2. Kepada pihak Sekolah

Dari hasil penelitian yang dilakukan, maka diharapkan Yayasan Pendidikan Gemilang Bangsa agar lebih memperhatikan pentingnya Dukungan pihak sekolah bagi siswa untuk pengapresiasi siswa seperti penerimaan beasiswa bagi siswa berprestasi dan membuat *student of month* bagi siswa yang tertib dan disiplin sehingga dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki oleh siswa hal ini dapat membantu siswa untuk di hargai dan di cintai.

### 3. Untuk penelitian lanjutan

Peneliti mengantisipasi bahwa penelitian ini akan berfungsi sebagai batu loncatan untuk penelitian masa depan yang akan berfungsi sebagai referensi, tetapi juga berharap bahwa penelitian di masa depan akan terus bekerja pada faktor-faktor yang belum terlihat, seperti faktor genetik atau demografis, yang

mungkin berdampak pada penelitian ini dan juga memerhatikan subjek penelitian yang sesuai dengan variabel penelitian agar tidak terjadi bias.



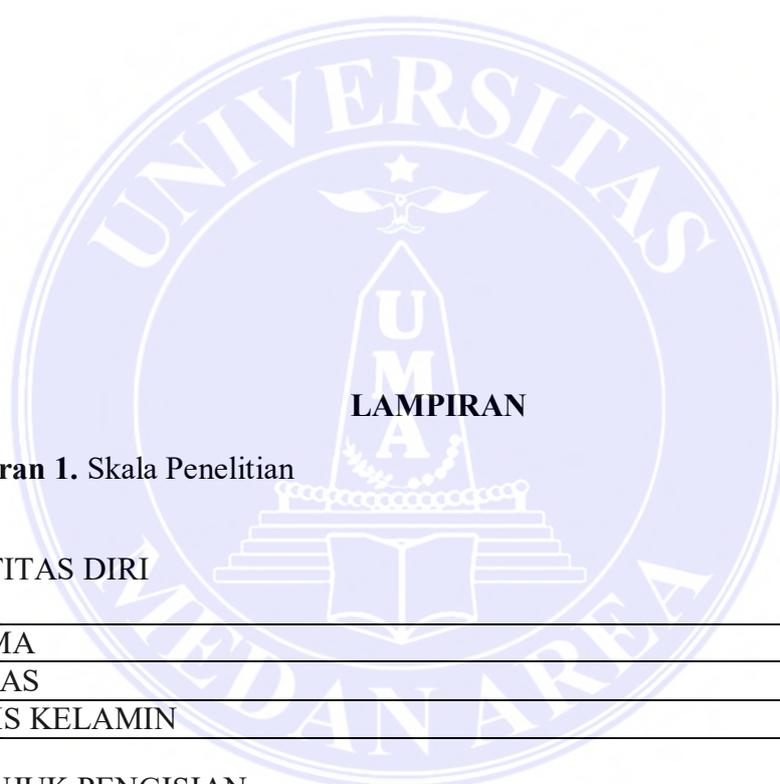
## DAFTAR PUSTAKA

- A.King, L. (2017). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Agustin, A. W., & Nirwana, H. (2021). Hubungan kontrol diri dengan subjective well being remaja etnis Minangkabau. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 7(1), 59-65.
- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psiometris dan perbandingan model pengukuran konstruksi subjective well being. *jurnal psikologi*, 18(1), 29-40.
- Al-Amelia, S. D., Nainggolan, E. E., & Pratikto, H. (2022). Dukungan sosial dan subjective well-being pada mahasiswa rantau. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(1), 58 – 66.
- Ariati, J. (2010). Subjective Well-being (Kesejahteraan Subjektif) dan Kepuasan Kerja Pada Staf Pengajar (Dosen) di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, Hal 120-121.

- Arikunto, & Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Boehm, J. K., & Kubzansky, L. D. (2012). The heart's content: The association between positive psychological well-being and cardiovascular health. *Psychological Bulletin*, 138(4), 655–691.
- Christina N, A., Peter, M., & Sonja, L. (2015). Subjective Well Being. *Psychology of International Encyclopedia of the Social & Behavioral Science*, 2nd edition, Volume 23.
- Christina, D. (2016). Penyesuaian Perkawinan, Subjective Well Being dan Konflik Perkawinan. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 5, No. 01, Hal 1-14.
- Darusmin, D. F., & Himam, F. (2015). Subjective Well Being Pada Hakim yang Bertugas di Daerah Terpencil. *Gadjahmada Journal Of Psychology*, Vol 1, No. 3, Hal 192-203.
- Darusmin, D. F., & Himam, F. (2015). Subjective Well Being pada Hakim yang Bertugas di Daerah Terpencil. *Gadjahmada Journal Of Psychology*, Vol 1, No.3, .
- Diener, E. (2010). *International Differences in Well Being*. Newyork: Oxford University Press.
- Diener, E., & Suh, E. M. (2000). *Culture and Subjective Well Being*. Cambridge: Massachusetts Institute of Technology.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260.
- Eid, M., & Diener, E. (2006). *Multimethod Measurement in Psychology*. Newyork: American Psychological Association (APA).
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru. *Empathy*, Vol 1, No.2, Hal 79-89.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, Vol. 1, No. 1, Hal 21-31 .
- Kusrini, W., & Prihartanti, N. (2014). Hubungan Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMP

- Negeri 6 Boyolali. *Jurnal Penelitian Humaniora*, Vol.15, No.2, Hal 131-140.
- Lestari, A., & Hartati, N. (2016). Hubungan Self Efficacy dengan Subjective Well Being Pada Lansia yang Tinggal di Rumahnya Sendiri. *Jurnal RAP UNP*, Vol 7, No.1, Hal 12-23.
- Listian, S. P., & Alhamdu. (2016). Subjective Well-Being Pada Pasangan yang Menikah Melalui Proses Ta'aruf. *Jurnal RAP UNP*, Vol 7, No 1, Hal 78-89.
- Liwarti, L. (2013). Hubungan pengalaman spiritual dengan psychological well being pada penghuni lembaga pemsayarakatan. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(1).
- Marni, A., & Yusniawati, R. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri Pada Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Emphaty*, Vol 3, No 1, Hal 1-7.
- Neuman, W. L. (2013). *Metodologi Penelitian Sosial : Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif Edisi 7*. Jakarta: Indeks.
- Nurmalasari, Y., & Putri, D. E. (2015). Dukungan Sosial dan Harga Diri Pada Remaja Penderita Lupus. *Jurnal Psikologi*, Vol 8, No 1, Hal 46-51.
- Oftafia, S., & Susandari. (2019). Hubungan Dukungan Sosial dengan Subjective Well-Being Pada Anggota Komunitas Hijrah Bandung. *Prosiding Psikologi*, Vol. 5, No.1.
- Oishi, S., Graham, J., Kesebir, S., & Galinha, I. C. (2013). Concepts of happiness across time and cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(5), 559–577.
- Pramudita, R., & Pratisti, W. D. (2015). Hubungan antara Self-Efficacy dengan Subjective Well-Being pada Siswa SMA Negeri 1 Belitang. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan* (pp. 541-546). Surakarta: Psychology Forum UMM.
- Riadi, E., & Prabawati, A. (2016). *Statistika Penelitian : ( Analisis Manual dan IBM SPSS)*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Saifuddin, A. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Samputri, S. K., & Sakti, H. (2015). Dukungan Sosial dan Subjective Well Being Pada Tenaga Kerja Wanita PT. Arni Family Unggaran. *Jurnal Empati*, Vol 4 (4), Hal 208-216.

- Santoso, S. (2002). *SPSS Mengolah Data Statistik Secara Profesional*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Saputri, M. A., & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panri Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol 9, No 1, Hal 67-68.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology ; Biopsychology Interactions Seventh Edition*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Steinberg, L. (2007). *Adolescence (8th ed)*. New York: Mc Graw-Hill.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2000). *Metodolofi Penelitian*. Jakarta: Raja GrafindoPersada.
- Tricahyani, I. A., & Widyasavitri, P. N. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Remaja Awal di Panti Asuhan Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, Hal 168-176.
- Tu, Y., & Yang, Z. (2016). Self-control as mediator and moderator of the relationship between social support and subjective well-being among the Chinese elderly. *Social Indicators Research*, 126(2), 813–828.
- Ulfah, S. M., & Mulyana, O. P. (2014). Gambaran Subjective Well Being Pada Wanita Involuntary Childless. *Character*, Vol 2, No 3, Hal 3-4.
- Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of brief measures of positive negative; PANAS Scales. *Journal of Persnality and Social Psychology*, 54(6),1063.
- Widiyawati, T. (2020). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Subjective Well-Being Pada Siswa di SMA Saverius*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.



## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Skala Penelitian

#### IDENTITAS DIRI

NAMA
KELAS
JENIS KELAMIN

#### PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah identitas diri Anda dengan benar pada kolom yang telah disediakan di atas (identitas ini akan dijaga kerahasiaannya).
2. Jawablah semua pertanyaan dalam skala ini (jangan sampai ada nomor yang terlewatkan).
3. Skala I ini terdiri dari 12 aitem. Saudara diminta untuk memilih salah satu jawaban yang ada di samping pernyataan dengan cara menceklis (✓) jawaban yang saudara pilih. Pilihan jawabannya adalah:  
SS : Jika pernyataan **Sangat Setuju** dengan diri Anda

- S : Jika pernyataan **Setuju** dengan diri Anda
- N : Jika pernyataan **Netral** dengan diri Anda
- TS : Jika pernyataan **Tidak Setuju** dengan diri Anda
- STS : Jika pernyataan **Sangat Tidak Setuju** dengan diri Anda

### Contoh Pengisian

NO	PERNYATAAN	SS	S	N	TS	STS
1	Saya suka belajar sendiri		✓			

∞ Selamat Mengerjakan ∞

### Skala Dukungan Sosial

No	PERNYATAAN	SS	S	N	TS	STS
1	Keluarga saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya.					
2	Saya mendapatkan bantuan emosional dan dukungan yang saya butuhkan dari keluarga saya.					
3	Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan keluarga saya.					
4	Keluarga saya bersedia untuk membantu saya dalam mengambil keputusan.					
5	Teman-teman saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya.					
6	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika sesuatu berjalan tidak seperti yang seharusnya.					
7	Saya memiliki teman-teman untuk berbagi suka dan duka.					

8	Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan teman-teman saya.					
9	Ada seorang yang spesial di sekitar saya ketika saya membutuhkan.					
10	Ada seorang yang spesial yang menjadi tempat saya berbagi suka dan duka.					
11	Saya memiliki seorang yang spesial yang menjadi sumber nyata kenyamanan bagi saya.					
12	Ada seseorang special dalam kehidupan saya, yang peduli dengan perasaan-perasaan saya.					

### PETUNJUK PENGISIAN

Skala II ini terdiri dari 20 aitem. Saudara diminta untuk memilih salah satu jawaban yang ada di samping pernyataan dengan cara menceklis (✓) jawaban yang saudara pilih. Pilihan jawabannya adalah:

- HTP : Jika pernyataan **Hampir Tidak Pernah** dengan diri Anda  
 JR : Jika pernyataan **Jarang** dengan diri Anda  
 KD : Jika pernyataan **Kadang-kadang** dengan diri Anda  
 SR : Jika pernyataan **Sering** dengan diri Anda  
 HSL : Jika pernyataan **Hampir Selalu** dengan diri Anda

∞ Selamat Mengerjakan ∞

### Skala Subjective Well Being

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 23/5/23

Access From (repository.uma.ac.id)23/5/23

No	PERNYATAAN	HTP	JR	KD	SR	HSL
1	Tertarik					
2	Tertekan					
3	Bersemangat					
4	Kesal					
5	Kuat					
6	Bersalah					
7	Takut					
8	Bermusuhan					
9	Antusias					
10	Bangga					
11	Mudah marah					
12	Waspada					
13	Malu					
14	Terinspirasi					
15	Gugup					
16	Bertekad kuat					
17	Penuh perhatian					
18	Gelisah					
19	Aktif					
20	Khawatir					

## Lampiran 2. Uji Validitas Dan Reliabilitas

# Results

## Descriptive demographic

### Descriptive Statistics

	Valid	Missing
Jenis kelamin	70	0

### Frequency Tables

#### Frequencies for Jenis kelamin

Jenis kelamin	Frequency	Percent Valid	Percent Cumulative	Percent
Men	29	41.429	41.429	41.429
Women	41	58.571	58.571	100.000
Missing	0	0.000		
Total	70	100.000		

## Descriptive Statistics

### Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Sum
Emosi positif	77.400	10.009	44.000	90.000	5418.000
Emosi negatif	48.571	12.525	23.000	75.000	3400.000
Dukungan Sosial	123.757	13.218	88.000	144.000	8663.000

## Descriptive Statistics split jenis kelamin

### Descriptive Statistics

	Emosi positif		Emosi negatif		Dukungan Sosial	
	Men	Women	Men	Women	Men	Women
Mean	76.207	78.244	48.966	48.293	120.828	125.829
Std. Deviation	7.571	11.443	12.019	13.012	12.798	13.270
Minimum	58.000	44.000	23.000	25.000	89.000	88.000
Maximum	90.000	90.000	66.000	75.000	144.000	144.000
Sum	2210.000	3208.000	1420.000	1980.000	3504.000	5159.000

## Reliability emosi positif

### Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's $\alpha$	Greatest Lower Bound
Point estimate	0.799	0.883
95% CI lower bound	0.718	0.863
95% CI upper bound	0.861	0.944

### Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's $\alpha$	Item-rest correlation
p1	0.792	0.372
p2	0.779	0.508
p3	0.789	0.416
p4	0.766	0.604
p5	0.773	0.543
p6	0.811	0.218
p7	0.784	0.459
p8	0.772	0.558
p9	0.782	0.469
p10	0.766	0.605

## Reliability emosi negatif

**Frequentist Scale Reliability Statistics**

Estimate	Cronbach's $\alpha$	Greatest Lower Bound
Point estimate	0.835	0.908
95% CI lower bound	0.769	0.885
95% CI upper bound	0.886	0.955

**Frequentist Individual Item Reliability Statistics**

Item	If item dropped	
	Cronbach's $\alpha$	Item-rest correlation
n1	0.820	0.531
n2	0.829	0.435
n3	0.824	0.488
n4	0.817	0.556
n5	0.826	0.464
n6	0.823	0.501
n7	0.828	0.451
n8	0.812	0.607
n9	0.805	0.673
n10	0.818	0.551

**Reliability dukungan sosial****Frequentist Scale Reliability Statistics**

Estimate	Cronbach's $\alpha$	Greatest Lower Bound
Point estimate	0.822	0.924
95% CI lower bound	0.749	0.880
95% CI upper bound	0.877	0.968

**Frequentist Individual Item Reliability Statistics**

Item	If item dropped	
	Cronbach's $\alpha$	Item-rest correlation
FA1	0.845	0.095
FA2	0.816	0.388
FA3	0.801	0.559
FA4	0.806	0.508
FR1	0.798	0.597
FR2	0.806	0.501
FR3	0.803	0.549

## Frequentist Individual Item Reliability Statistics

### If item dropped



# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223  
 Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122  
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ\_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 0057/FPSI/01.10/1/2023  
 Lampiran : -  
 Hal : Penelitian

10 Januari 2023

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah  
 Yayasan Pendidikan Gemilang Bangsa  
 di  
 Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Scyndy Nur Harunny Pohan  
 NPM : 188600102  
 Program Studi : Ilmu Psikologi  
 Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di Yayasan Pendidikan Gemilang Bangsa, Jl. Pantai Labu, Dusun Banjar Negro B, Desa Sidodadi Ramunia, Kec. Beringin Kab Deli Serdang guna penyusunan skripsi yang berjudul "*Hubungan Dukungan Sosial Dengan Subjective Well Baing Pada Siswa Kelas IX*".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,  
 Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan  
 Pengabdian Kepada Masyarakat



S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan  
 - Mahasiswa Ybs  
 - Arsip



UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/5/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)23/5/23



**YAYASAN PENDIDIKAN GEMILANG BANGSA  
SMP GEMILANG BANGSA**

Jl. Pantai Labu Dusun Banjar Negero B Desa Sidodadi R Kec. Beringin  
Kab. Deli Serdang 20552. e-mail: [smpgemilanggb@yahoo.com](mailto:smpgemilanggb@yahoo.com)  
NSS: 212070117013. NPSN: 10261662

Nomor : 281/YP.GB/B-I/2023  
Lamp : -  
Hal : Surat Keterangan Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : BOBY SYAHPUTRA  
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan dengan sebenarnya nama dibawah ini :

Nama : SCYNDY NUR HARUNNY POHAN  
NIM : 188600102  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Program Studi : Psikologi

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 23/5/23

Access From (repository.uma.ac.id)23/5/23

