

Hubungan antara Self-Esteem dan Dukungan Sosial dengan Subjective Well-being pada Remaja SMK X di Kabupaten Pasuruan

Oleh:
Adinda Amysah Nabila,
Lely Ika Mariyati
Progam Studi S1 Psikologi
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Juli, 2026



Pendahuluan



Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial sehingga remaja lebih rentan mengalami stres dan ketidakstabilan emosi.



Siswa SMK dituntut memiliki kesiapan kerja, keterampilan praktis, kemampuan berpikir kritis, dan pemecahan masalah sehingga tekanan yang dialami lebih kompleks



Selain kompetensi teknis, remaja juga memerlukan kondisi psikologis yang baik untuk mendukung proses belajar, penyesuaian diri, dan perkembangan secara optimal.



Subjective well-being menjadi salah satu aspek penting yang mendukung keberhasilan siswa dalam menjalani berbagai tuntutan tersebut.

Fenomena & Masalah Penelitian

- Remaja SMK berada pada masa perkembangan yang kompleks sehingga rentan mengalami perubahan psikologis, emosional, dan sosial yang memengaruhi Subjective Well-Being (SWB).
- Subjective Well-Being yang rendah dapat ditandai dengan rendahnya kepuasan hidup serta tingginya emosi negatif seperti stres, kecemasan, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan.
- Survei awal pada siswa SMK X Kabupaten Pasuruan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki Subjective Well-Being pada kategori sedang (61,8%), dengan afek negatif yang masih cukup tinggi akibat tekanan akademik dan permasalahan sehari-hari.
- Penelitian mengenai hubungan Self-Esteem, Dukungan Sosial, dan Subjective Well-Being pada siswa SMK masih terbatas, sehingga diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan ketiga variabel tersebut pada remaja SMK.

Kajian Teori

A. Subjective Well-Being (Diener)

- Evaluasi subjektif terhadap hidup
- Terdiri dari kepuasan hidup, afek positif & negatif
- SWB yang tinggi → meningkatkan motivasi akademik, fokus, dan keterlibatan siswa dalam belajar.

B. Self-Esteem (Rosenberg)

- penilaian positif/negatif individu terhadap diri
- Terdiri dari Self-acceptance & Self-respect:
- *Self-esteem* yang tinggi → memungkinkan individu untuk melakukan pengembangan diri secara optimal dan merasakan kepuasan hidup yang lebih mendalam

C. Dukungan Sosial (Sarafino)

- Bantuan interpersonal berupa perhatian, penghargaan, bantuan, dan rasa nyaman.
- Empat aspek utama: dukungan emosional, instrumental, informasional, dan apresiasi.
- Sumber: Keluarga, teman sebaya, dan orang penting lainnya (termasuk guru)

Tujuan Penelitian & Novelty

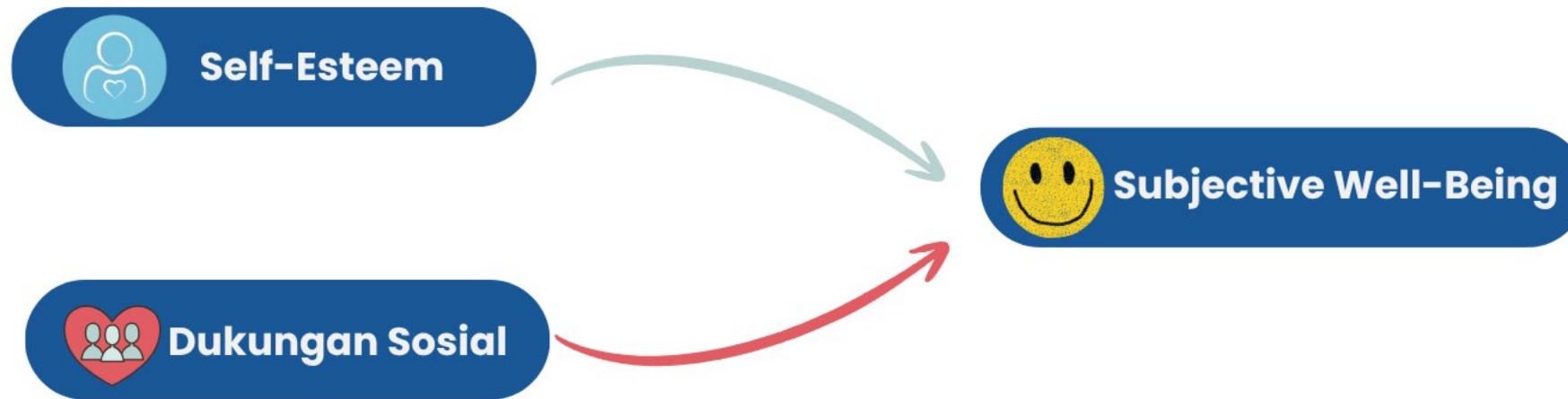
Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan Self-Esteem dan Dukungan Sosial terhadap Subjective Well-Being pada remaja SMK X Kabupaten Pasuruan

Novelty

Penelitian ini memiliki kebaruan dengan mengkaji Self-Esteem dan Dukungan Sosial sebagai faktor internal dan eksternal yang berhubungan dengan Subjective Well-Being pada siswa SMK. Penelitian ini berfokus pada konteks SMK X Kabupaten Pasuruan, sehingga memberikan gambaran empiris mengenai kesejahteraan subjektif remaja di lingkungan pendidikan kejuruan.

Hipotesis Penelitian



- H1** Terdapat hubungan positif antara Self-Esteem dan Dukungan Sosial dengan Subjective Well-Being pada Remaja SMK X Kabupaten Pasuruan



Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Pendekatan kuantitatif,
Desain penelitian
korelasional

Populasi

Seluruh siswa SMK X
Kabupaten Pasuruan.
Jumlah populasi 924 siswa.

Sampel

N : 251 siswa.
Teknik sampling Proportionate
Stratified Random Sampling

Alat Ukur

Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) : 10 item
Multidimensional Scale of Perceived Social
Support (MSPSS) : 12 item
Satisfaction With Life Scale (SWLS): 5 item
Positive and Negative Affect Scale (PANAS): 20
item

Pengumpulan Data

Kuisisioner melalui
Google Form

Analisis Data

Uji Asumsi Klasik

Pengujian Hipotesis

Uji Korelasi Pearson
Regresi Linier Berganda

Hasil Penelitian



Uji Normalitas

uji Kolmogorov-Smirnov

$p = 0,200$

✓ Data berdistribusi normal ($p > 0,05$)



Uji Linieritas

$X1 \rightarrow Y$ $X2 \rightarrow Y$

Deviation from Linearity $> 0,05$

✓ Hubungan linear



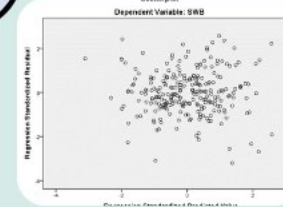
Uji Multikolinearitas

✓ Tolerance = 0,959
✓ VIF = 1,043

✓ Tidak terjadi Multikolinieritas



Uji Heteroskedastisitas



✓ Tidak terjadi Heteroskedastisitas Titik menyebar secara acak



Uji Korelasi Pearson

$X1 \leftrightarrow Y$
 $r = 0,138$
 $p = 0,029$

$X2 \leftrightarrow Y$
 $r = 0,179$
 $p = 0,004$

✓ Kedua variabel memiliki hubungan positif dan signifikan dengan subjective well-being



Regresi Linear Berganda

$Y = 21,022 + 0,487X1 + 0,435X2$
 $X1 (p < 0,05)$
 $X2 (p < 0,05)$

✓ Model Regresi Signifikan
 $F = 6,121$ Sig = 0,003



Kategorisasi Variabel

SWB

	Σ	%
Rendah	30	12
Sedang	184	73,3
Tinggi	37	14,7
Total	251	100

Self-Esteem

	Σ	%
Rendah	210	83,7
Sedang	41	16,3
Tinggi	-	-
Total	251	100

Dukungan Sosial

	Σ	%
Rendah	83	33,1
Sedang	168	66,9
Tinggi	-	-
Total	251	100

Pembahasan

- Self-esteem dan dukungan sosial berhubungan positif dengan subjective well-being. Remaja yang memiliki penilaian diri positif dan memperoleh dukungan dari lingkungan cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi serta lebih banyak mengalami afek positif.
- Hasil penelitian ini mendukung teori Diener yang menjelaskan bahwa subjective well-being dipengaruhi oleh faktor internal (self-esteem) dan faktor eksternal (dukungan sosial). Selain itu, hasil penelitian juga sejalan dengan Self-Determination Theory (Ryan & Deci) yang menjelaskan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, khususnya relatedness, melalui dukungan sosial berkontribusi terhadap kesejahteraan individu.
- Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa individu dengan self-esteem yang tinggi dan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki tingkat subjective well-being yang lebih tinggi

Kesimpulan

Terdapat hubungan positif dan signifikan antara self-esteem dan dukungan sosial dengan subjective well-being pada remaja SMK X Kabupaten Pasuruan. Remaja yang memiliki penilaian diri positif serta memperoleh dukungan sosial yang baik cenderung memiliki tingkat subjective well-being yang lebih tinggi.

Penelitian ini menggunakan desain korelasional, sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat. Selain itu, nilai R^2 sebesar 4,7% menunjukkan bahwa masih terdapat faktor lain di luar penelitian yang berkontribusi terhadap subjective well-being.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi bagi sekolah, guru BK, dan orang tua untuk mendukung peningkatan self-esteem serta membangun lingkungan sosial yang suportif sebagai upaya meningkatkan subjective well-being remaja.

