

Hubungan Dukungan Sosial dan Optimisme dengan Kesejahteraan Subjektif Siswa Kelas XII di SMAN 3 Sidoarjo

Oleh:

Nur Fajriatus Tsani,

Nurfi Laili

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juni, 2024

Pendahuluan

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Arjanto, pada awal kelas XII dan persiapan ujian, tekanan yang dirasakan siswa cenderung memberikan dampak positif akan tetapi karena banyaknya tugas yang ada dan kurangnya jam istirahat membuat siswa merasakan kelelahan, dimana kondisi tersebut yang terjadi secara terus menerus membuat siswa merasa cemas, gugup, jantung berdebar-debar, hingga pingsan karena takut tidak lulus.

Tekanan-tekanan dan rasa cemas yang dirasakan oleh responden dalam studi pendahuluan memberikan penanda bahwa kesejahteraan subjektif responden tersebut terganggu.

Menurut Diener, kesejahteraan subjektif merupakan fenomena pada individu tentang bagaimana individu itu mengevaluasi hidupnya tentang kejadian dimasa lalu ataupun masa kini yang meliputi reaksi atas kejadian, suasana hatinya, maupu penilaian mengenai kepuasan hidupnya.

Menurut Diener dkk aspek kesejahteraan subjektif terdiri dari 2 aspek utama yaitu aspek kognitif dan aspek afektif. Sedangkan komponen afektif sendiri dibagi menjadi dua, yaitu **afek positif** dan **afek negatif**

Pendahuluan

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Ariati menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kontrol diri, harga diri, optimisme, relasi sosial yang positif, ekstraversi, serta memiliki tujuan dan arti hidup. Salah satu bentuk dari relasi sosial yang positif yaitu dukungan yang didapatkan dari orang sekitar atau yang biasa disebut dukungan sosial.

Menurut Sarafino dukungan sosial adalah suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan suatu individu atau kelompok. Aspek dari dukungan sosial sendiri menurut Sherbourne & Stewart terdiri dari 5 aspek yaitu :

1. dukungan emosional
2. dukungan informasional
3. dukungan berwujud/dukungn nyata
4. interaksi sosial yang positif
5. dukungan penuh kasih sayang atau afeksi

Pendahuluan

Selain dipengaruhi oleh dukungan sosial, kesejahteraan subjektif juga dipengaruhi oleh faktor kepribadian, seperti optimisme dari individu yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif seseorang.

Menurut Seligman optimisme adalah keyakinan bahwa peristiwa buruk hanya terjadi sementara, tidak mempengaruhi seluruh aktivitas individu serta terjadi bukan selalu karena kecerobohan diri sendiri namun dapat terjadi karena nasib, situasi, maupun orang lain. Menurut Seligman optimisme dipengaruhi oleh tiga aspek yaitu :

1. Permanence
2. Pervasiveness
3. Personalization

Berdasarkan penelitian pendahulu mengenai hubungan antara optimisme dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif remaja SMA program akselerasi di kota Surakarta menyatakan bahwa terdapat hubungan optimisme dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif. Terdapat 11,5% sumbangan efektif optimisme dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif remaja SMA program akselerasi.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

RUMUSAN MASALAH

Apakah terdapat hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif siswa kelas XII di SMAN 3 Sidoarjo?

Apakah terdapat hubungan optimisme dengan kesejahteraan subjektif siswa kelas XII di SMAN 3 Sidoarjo?

Apakah siswa yang mendapatkan dukungan sosial serta memiliki rasa optimisme tinggi akan cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi?

HIPOTESIS

Terdapat hubungan positif dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif siswa kelas XII di SMAN 3 Sidoarjo,

Terdapat hubungan positif optimisme dengan kesejahteraan subjektif siswa kelas XII di SMAN 3 Sidoarjo,

Terdapat hubungan positif dukungan sosial dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif siswa kelas XII di SMAN 3 Sidoarjo.

Metode

- Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk melihat adanya hubungan antara dukungan sosial (X1) dan optimisme (X2) terhadap kesejahteraan sosial (Y).
- Populasi dari penelitian ini yaitu siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sidoarjo. Dengan Karakteristik yaitu siswa kelas XII sebanyak 429 siswa dan jumlah subjek yang dijadikan sampel penelitian berdasarkan tabel Krijcie Morgan dengan presentase salah 5% yaitu sebanyak 191 siswa.
- Teknik pengambilan data menggunakan teknik purposive.
- Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner atau angket yang dikembangkan dengan menggunakan skala likert.
- Dalam penelitian ini, menggunakan tiga alat ukur yaitu skala kesejahteraan subjektif, skala dukungan sosial dan skala optimisme.
- Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, uji normalitas, uji linearitas, dan ujimultikolinearitas dengan menggunakan bantuan program Statistical Program for Social Science (SPSS) versi 20.

Hasil

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		191
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	6.77439085
	Absolute	.079
Most Extreme Differences	Positive	.043
	Negative	-.079
Kolmogorov-Smirnov Z		1.089
Asymp. Sig. (2-tailed)		.186

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Hasil

Uji Linieritas

ANOVA Table

		F	Sig.
Y*X1	Deviation from Linearity	1.175	.230
Y*X2	Deviation from Linearity	0.783	.725

Hasil

Uji Multikolinearitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		191
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	6.77439085
Most Extreme Differences	Absolute	.079
	Positive	.043
	Negative	-.079
Kolmogorov-Smirnov Z		1.089
Asymp. Sig. (2-tailed)		.186

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Correlations

		Y	X1	X2
Pearson Correlation	Y	1.000	.321	.460
	X1	.321	1.000	.188
	X2	.460	.188	1.000
Sig. (1-tailed)	Y	.	.000	.000
	X1	.000	.	.005
	X2	.000	.005	.
N	Y	191	191	191
	X1	191	191	191
	X2	191	191	191

Hasil

Uji Hipotesis Mayor

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.518 ^a	.268	.260	6.810	.268	34.451	2	188	.000

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: Y

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3195.748	2	1597.874	34.451	.000 ^b
	Residual	8719.551	188	46.381		
	Total	11915.298	190			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

Hasil

Uji Hipotesis Minor

Uji Hipotesis Minor 1

Correlations

		X1	Y
X1	Pearson Correlation	1	.321**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	191	191
Y	Pearson Correlation	.321**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	191	191

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Uji Hipotesis Minor 2

Correlations

		X2	Y
X2	Pearson Correlation	1	.460**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	191	191
Y	Pearson Correlation	.460**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	191	191

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pembahasan

Berdasarkan dari hasil analisis yang telah dilakukan didapatkan hasil korelasi anatara variabel dukungan sosial, variabel optimisme, dan variabel kesejahteraan subjektif, memiliki F hitung $>$ F tabel atau $34,451 > 3,100$. Dari hasil analisis juga didapatkan nilai signifikansi antara ketiga variabel yaitu $0,000$ dimana nilai ini lebih kecil daripada $0,05$, sehingga terdapat signifikansi antara variabel dukungan sosial, variabel optimisme, dan variabel kesejahteraan subjektif.

Dari analisis tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif pada siswa kelas XII di SMAN 3 Sidoarjo. Hal ini bisa diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan optimisme yang ada maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif siswa. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial dan optimisme yang ada maka semakin rendah pula kesejahteraan subjektif pada siswa.

Pembahasan

Siswa Kelas XII SMAN 3 Sidoarjo merasakan adanya dukungan sosial dari sekitar yang diterimanya berupa perhatian yang didapat, perasaan dihargai dari orang lain, bantuan secara langsung yang didapat dari orang lain, serta adanya waktu dari orang lain untuk menghabiskan waktu bersama. Dibuktikan dengan hasil uji hipotesis minor satu dengan hasil signifikansi $0,000 < 0,05$ yang berarti hipotesis diterima bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif Siswa Kelas XII SMAN 3 Sidoarjo dengan nilai korelasi sebesar 0,321 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup berkorelasi antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif.

Siswa Kelas XII SMAN 3 Sidoarjo merasakan bahwa hal buruk yang terjadi hanya akan sementara serta bukan berasal dari dirinya, sehingga hal tersebut tidak mempengaruhi hal lain dalam hidupnya. Hal ini dibuktikan dengan hasil hipotesis minor 2 dengan hasil signifikansi $0,000 < 0,05$ yang berarti hipotesis diterima bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme terhadap kesejahteraan subjektif Siswa Kelas XII SMAN 3 Sidoarjo dengan nilai korelasi sebesar 0,460 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup berkorelasi antara optimisme dengan kesejahteraan subjektif

Temuan Penting Penelitian

Dukungan sosial dan optimisme memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan subjektif siswa kelas XII di SMAN 3 Sidoarjo. **Dukungan sosial dan optimisme menyumbang sebesar 26,8% terhadap kesejahteraan subjektif** dikalangan siswa kelas XII SMAN 3 Sidoarjo.

Sedangkan pada penelitian sebelumnya pada remaja SMA program akselerasi di Surakarta, terdapat sumbang **Dukungan sosial dan optimisme sebesar 11,2% pada kesejahteraan subjektif** remaja SMA program akselerasi.

Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan menambahkan perbendaharaan ilmu yang dapat dijadikan sebagai bahan studi lanjutan yang relevan khususnya terkait dengan hubungan dukungan sosial dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif.

Menambah wawasan dan referensi untuk peneliti selanjutnya yang ingin menggunakan salah satu variabel ataupun metode yang akan digunakan agar lebih sempurna dalam hasil penelitian.

Referensi

- [1] A. Anggawira, "Hubungan Adversity Quotient dan Stres pada Siswa Kelas XII yang akan Mengikuti Ujian Nasional di SMAN 1 Padang," *Psyche 165 J.*, vol. 12, no. 1, 2019, doi: <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v12i1.5>.
- [2] H. Khairunnisa, "Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Strategi Coping Stres Pada Siswa Remaja Kelas XII DI SMA Negeri 1 Cilimus Kabupaten Kuningan Tahun 2022," *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan*, 2022. [Online]. Tersedia di: <http://eprints.stikku.ac.id/158/>
- [3] N. Kamaliya, H. Setyowibowo, and S. Cahyadi, "Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa dimasa Pandemi Covid-19," *JISIP (Jurnal Ilmu Sos. dan Pendidikan)*, vol. 5, no. 2, 2021, doi: 10.58258/jisip.v5i2.1949.
- [4] D. Indrahadi, M. Habibi, and M. Ilham, "Faktor Sosial Penentu Kesejahteraan Subjektif: Bukti dari Indonesia," *J. Socius J. Sociol. Res. Educ.*, vol. 7, no. 2, p. 111, 2020, doi: 10.24036/scs.v7i2.220.
- [5] R. Wijayanti, S. Sunarti, and D. Krisnatuti, "Peran Dukungan Sosial dan Interaksi Ibu-Anak dalam Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja pada Keluarga Orang Tua Bekerja," *J. Ilmu Kel. dan Konsum.*, vol. 13, no. 2, pp. 125–136, 2020, doi: 10.24156/jikk.2020.13.2.125.
- [6] D. F. Wardani, "Religiusitas Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Guru Taman Penitipan Anak di Yogyakarta," *universitas Islam Indonesia Yogyakarta*, 2019. [Online]. Tersedia di: <https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/14191>
- [7] N. A. Safarina, A. Munir, and Nur'aini, "Hubungan Harga Diri dan Optimisme dengan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area," *Tabularasa J. Ilm. Magister Psikol.*, vol. 1, no. 1, pp. 39–48, 2019, doi: <https://doi.org/10.31289/analitika.v8i2.868>.
- [8] H. Thohiroh, L. E. Novianti, and W. Yudiana, "Peranan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif di Sekolah pada Siswa Pondok Pesantren Modern," *Psymphatic J. Ilm. Psikol.*, vol. 6, no. 2, pp. 131–144, 2019, doi: 10.15575/psy.v6i2.5323.
- [9] A. Hadi, "Pengaruh Dukungan Sosial dan Modal Psikologis terhadap Kesejahteraan Subjektif Pegawai Bank X," *UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 2018. [Online]. Tersedia di: <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/44133>
- [10] M. Octoryani, "Pengaruh Dukungan Sosial dan Religiusitas Terhadap Resiliensi Pada Petugas Pemadam Kebakaran DKI Jakarta," *UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 2017. [Online]. Tersedia di: <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/36903>

Referensi

- [11] C. D. P. Zulfan, "Hubungan Religiusitas dan Dukungan sosial terhadap Family Quality Of Life pada Orangtua dengan Anak Berkebutuhan Khusus," Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Repository, 2021. [Online]. Tersedia di: <https://repository.uin-suska.ac.id/53386/>
- [12] A. Ditha, P. Dewanti, Y. Ayriza, and J. Psikologi, "Pengaruh Optimisme terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa yang Mengerjakan Tugas Akhir," *Acta Psychol.*, vol. 3, no. 2, pp. 119–126, 2021, doi: 10.21831/ap.v3i2.43405.
- [13] A. Dewantoro, "Pengaruh Optimisme terhadap Kemampuan Identifikasi Peluang Mahasiswa Strata Satu pada Perguruan Tinggi di Surabaya," *Agora*, vol. 7, no. 1, pp. 1–6, 2019, [Online]. Tersedia di: <https://publication.petra.ac.id/index.php/manajemen-bisnis/article/view/8127>
- [14] N. A. S. Purnomo and R. A. Nawangsih, "Pengaruh Optimisme dan Resiliensi Akademik untuk Meningkatkan Subjective WellBeing pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Daring," *J. Ilm. Psikomuda Connect.*, vol. 1, no. 2, pp. 1–21, 2021, doi: <https://doi.org/10.36232/jipmconnectedness.v1i2.2000>.
- [15] D. Adityawarman, "Pengaruh Optimisme dan Dukungan Sosial Terhadap Self-Efficacy Anak Jalanan," UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019. [Online]. Tersedia di: <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/50266>
- [16] M. C. Wahyuningsih, "Hubungan Antara Optimisme dan Dukungan Sosial dengan kesejahteraan Subjektif Remaja SMA Program Akselerasi di Kota Surabaya," Universitas Muhammadiyah Surakarta Abstrak, 2013. [Online]. Tersedia di: <https://eprints.ums.ac.id/26689/>
- [17] N. Azizah, "Pengaruh Penerapan Teknologi Informasi (E-System) Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak Pada KPP Madya Malang," Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2014. [Online]. Tersedia di: <http://etheses.uin-malang.ac.id/2066/>
- [18] M. P. Amanatullah et al., "Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Regulasi Emosi pada Narapidana Kelas II A Sumbawa Besar," *J. Psimawa*, vol. 3, no. 1, pp. 19–23, 2020, doi: <https://doi.org/10.1234/jp.v3i1.603>.
- [19] B. A. Ganta and C. H. Soetjningsih, "Hubungan Konformitas Teman Sebaya dan Kecenderungan Kenakalan Remaja Laki-Laki," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 10, no. 2, p. 404, 2022, doi: 10.30872/psikoborneo.v10i2.7984.

Referensi

- [21] E. Triningsih and W. D. Pratisti, "Hubungan antara Dukungan Sosial, Optimisme, dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Tahun Pertama," Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2023. [Online]. Tersedia di: <https://eprints.ums.ac.id/114626/>
- [22] V. Y. Zebua, "Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Anggota Polisi Polres Batu Bara," Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, 2024.
- [23] A. M. F. Rizqy and R. Roostika, "Pengaruh Daya Tarik Destinasi Wisata terhadap Loyalitas Destinasi melalui Kesejahteraan Subjektif dan Keterikatan Destinasi sebagai Mediator: (Studi Kasus: Destinasi Wisata di Magelang dan Yogyakarta)," *Sel. Manaj. J. Mhs. Bisnis Manaj.*, vol. 2, no. 3, pp. 77–94, Jul. 2023, [Online]. Tersedia di: <https://journal.uii.ac.id/selma/article/view/29668>
- [24] D. W. Primantika and I. R. Adi, "Pengaruh Dukungan Sosial dan Resiliensi terhadap Kualitas Hidup Subjektif Nelayan yang Terdaftar dalam Data Pensasaran Percepatan Penghapusan Kemiskinan Ekstrem (P3KE) di Kabupaten Pangandaran," *J. Ilm. Perlindungan dan Pemberdaya. Sos.*, vol. 5, no. 1, pp. 81–91, 2023, [Online]. Tersedia di: <https://jurnal.poltekesos.ac.id/index.php/lindayasos/article/view/761/460>
- [25] M. Fajar Noorrahman, M. Sairin, and J. Janati, "Peran Dukungan Sosial dalam Mengurangi Prasangka Sosial pada Mahasiswa Baru yang Berstatus sebagai Mahasiswa Pendetang," *SENTRI J. Ris. Ilm.*, vol. 2, no. 5, pp. 1751–1756, May 2023, doi: 10.55681/sentri.v2i5.886.
- [26] S. Yuspita, I. Kamil, and F. Ratnasari, "Hubungan Dukungan Sosial dan Interaksi Ibu-Anak dalam Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja pada Keluarga Orang Tua Bekerja di Desa Gelam Kutajaya," *Nusant. Hasana J.*, vol. 1, no. 7, pp. 15–20, 2021, [Online]. Tersedia di: <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/181>
- [27] Z. Hidayat and T. Suprihatin, "Hubungan antara Dukungan Sosial dan Optimisme terhadap Subjective Well-being pada Remaja di Panti Asuhan At-Taqwa Tembalang," in *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humaniora*, 2021, pp. 136–144. [Online]. Tersedia di: <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimuhum/article/view/17616>
- [28] R. Zalki and A. Juniarily, "Optimisme dan Kesejahteraan Subjektif pada Pengangguran Dewasa Muda," *J. Psikol. Teor. dan Terap.*, vol. 14, no. 1, pp. 79–89, Feb. 2023, doi: 10.26740/jptt.v14n1.p79-89.

