

## **The Relationship between Social Support and Optimism on The Subjective Well-being of Grade XII at SMAN 3 Sidoarjo**

### **[Hubungan Dukungan Sosial dan Optimisme dengan Kesejahteraan Subjektif Siswa Kelas XII di SMAN 3 Sidoarjo]**

Nur Fajriatus Tsani<sup>1)</sup>, Nurfi Laili <sup>\*.2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*nurfilaili@umsida.ac.id ntsani18@gmail.com

**Abstract.** *When they are in class XII, students must prepare themselves for the existing exams in order to pass. Not infrequently, this and several other factors make them feel emotionally and psychologically depressed, stressed, anxious and uncomfortable. The pressure and anxiety that is felt will give rise to negative emotions. In facing these pressures and difficulties, social support and a sense of optimism are important. Individuals who receive social support and have a high sense of optimism can more easily feel confident, empathetic, and have the ability to solve problems because they feel that their life is meaningful and filled with positive feelings despite the many pressures that exist. This can be achieved because the individual has good subjective well-being. This research aims to determine relationship between social support and optimism with the subjective well-being of grade XII high school students. This research uses a quantitative correlation approach. The population of this research is students at SMAN 3 Sidoarjo. With characteristics, namely class XII students as many as 429 students and the number of subjects used as research samples was 191 students. The measuring instruments used are an adapted 17 items subjective well-being scale, 20 items social support scale based on Sarafino aspects, and 10 items optimism scale based on Seligment aspects. Data analysis from this research using the SPSS application.*

**Keywords** – grade XII students; optimisme; social support; subjective well-being

**Abstrak.** *Saat berada pada kelas XII siswa harus menyiapkan diri untuk ujian-ujian yang ada guna syarat agar dapat lulus. Tak jarang pada hal ini dan beberapa faktor lainnya membuat mereka merasa tertekan secara emosional maupun psikologis, stress, cemas, dan merasa kurang nyaman. Tekanan-tekanan dan rasa cemas yang dirasakan akan memunculkan emosi negatif. Dalam menghadapi tekanan dan kesulitan tersebut, dukungan sosial serta rasa optimisme penting adanya. Individu yang mendapatkan dukungan sosial dan memiliki rasa optimisme yang tinggi, dapat lebih mudah untuk merasa percaya diri, berempati, serta memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalahnya karena ia merasa bahwa hidupnya bermakna dan dipenuhi oleh perasaan positif meskipun banyaknya tekanan yang ada. Hal tersebut dapat tercapai karena individu tersebut memiliki kesejahteraan subjektif yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif siswa kelas XII Sekolah Menengah Atas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi. Populasi dari penelitian ini yaitu siswa SMAN 3 Sidoarjo. Dengan Karakteristik yaitu siswa kelas XII sebanyak 429 siswa dan jumlah subjek yang dijadikan sampel penelitian sebanyak 191 siswa. Alat ukur yang digunakan yaitu skala kesejahteraan subjektif 17 aitem yang telah diadaptasi, skala dukungan sosial 20 aitem yang berdasarkan aspek Sarafino, dan skala optimisme 10 aitem berdasarkan aspek dari Seligmen. Analisis data dari penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS.*

**Kata Kunci** - dukungan sosial; kesejahteraan subjektif; optimisme; siswa kelas XII

## I. PENDAHULUAN

Dalam kehidupan, manusia akan selalu berhubungan dengan dunia pendidikan, entah itu pendidikan formal maupun non formal. Pendidikan formal sendiri didapat dari sekolah-sekolah dan pendidikan non formal dapat didapat dari luar sekolah seperti bimbingan belajar. Dalam UU No 23 Tahun 2003 tujuan dari pendidikan sendiri adalah guna mengembangkan potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, serta dapat menjadi warga negara yang bertanggung jawab[1]. Di Indonesia setiap warga negara diwajibkan untuk menempuh pendidikan selama 12 tahun. Mereka harus menempuh pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas/Kejuruan sebelum akhirnya mereka lulus dan melanjutkan ke jenjang berikutnya yaitu perkuliahan. Untuk menuju perkuliahan, mereka akan menduduki kelas XII di Sekolah Menengah Akhir terlebih dahulu dan harus mengerjakan ujian guna syarat kelulusan dan melanjutkan pendidikan berikutnya.

Siswa kelas XII bisa dibilang adalah siswa paling sibuk selama 12 tahun menempuh pendidikan wajib sekolah. Pada tingkat ini siswa harus menyiapkan diri untuk ujian-ujian yang ada guna syarat agar dapat lulus. Guna dapat masuk ke perguruan tinggi favorit, siswa tak jarang mengambil beberapa pelajaran tambahan di tempat bimbingan belajar. Dan pada tingkat ini pula mereka akan menentukan keputusan besar dalam hidup mereka, akankah mereka melanjutkan pendidikan kembali atau bekerja. Tak jarang pada hal ini dan beberapa faktor lainnya membuat mereka merasa tertekan secara emosional maupun psikologis, stress, cemas, dan merasa kurang nyaman. 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[1]. Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arjanto, penelitian yang dilakukan Hana, dkk juga mengemukakan bahwa siswa kelas XII mengalami banyak tekanan salah satunya diakibatkan masalah pendidikan, dalam penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa siswa sering mengalami masalah kurang tidur, melamun hingga menangis[2].

Studi pendahuluan dilakukan dengan mewawancarai 2 responden siswa kelas XII di SMAN 3 Sidoarjo. Siswa pertama berinisial M, yang saat ini duduk di bangku kelas 12 F-4. M berpendapat bahwa ia merasa cemas dan takut nilai ujiannya jelek dan tidak lulus sehingga dapat mempengaruhi kemudahan dia untuk dapat masuk ke Universitas yang ia inginkan. Tekanan-tekanan seperti itu terkadang membuat M tidak semangat untuk melakukan hal-hal, karena pikirannya tidak bisa fokus ke satu hal.

Responden kedua adalah A yang duduk di kelas 12 F-11, A mengatakan bahwa ia cukup tertekan saat berada di kelas 12 ini, terlebih lagi mendekati masa-masa ujian, karena ia takut hasilnya tidak sesuai apa yang ia inginkan. A juga mengatakan bahwa ia kelelahan saat berada di kelas 12 ini, karena padatnya jadwal yang ia lakukan sehari-hari. A menambahkan bahwa ia juga kurang istirahat karena ia harus bersekolah dari pagi hingga sore hari, kemudian dilanjutkan untuk mengikuti bimbingan belajar di luar sekolah hingga malam, belum lagi tugas-tugas yang ada, dimana ia harus mengerjakannya sepulang sekolah dan bimbingan. Selain itu, responden juga merasa cemas dan tertekan karena orangtuanya yang berharap agar ia dapat melanjutkan kuliah di tempat yang bagus, harapan itu seperti menghantuinya dan membuatnya cemas serta tertekan takut jikalau ia tidak bisa mewujudkan impian orangtuanya. Tekanan-tekanan dan rasa cemas yang dirasakan oleh kedua responden dalam studi pendahuluan memberikan penanda bahwa kesejahteraan subjektif responden tersebut terganggu.

Menurut Diener kesejahteraan subjektif sendiri didefinisikan merupakan fenomena pada individu tentang bagaimana individu itu mengevaluasi hidupnya tentang kejadian dimasa lalu ataupun masa kini yang meliputi reaksi atas kejadian, suasana hatinya, maupun penilaian mengenai kepuasan hidupnya[3]. Menurut Dolan, dkk kesejahteraan subjektif mengacu tentang penilaian seseorang terhadap hidupnya yang berkaitan dengan penilaian kognitif serta evaluasi afektif[4]. Kesejahteraan subjektif sendiri sangat penting dimiliki oleh siswa kelas XII sendiri, karena dengan banyaknya tuntutan yang ada seperti ujian – ujian yang berdekatan, tugas – tugas yang banyak dengan tenggat waktu yang berdekatan, tambahan pelajaran di pagi hari yang mengharuskan siswa masuk lebih pagi daripada biasanya, dengan tuntutan seperti ini apabila siswa kelas XII tidak memiliki kesejahteraan subjektif yang baik, maka mereka akan susah dalam mencapai tujuan pembelajaran disekolah. Siswa yang memiliki kesejahteraan subjektif yang baik menunjukkan sikap yang empati, percaya diri, serta mempunyai kemampuan menyelesaikan masalah dengan baik. Selain itu apabila siswa memiliki kesejahteraan subjektif, mereka lebih sering mengalami emosi positif daripada emosi negatif, mereka juga merasa bahagia, bermakna dan puas karena tujuan hidupnya tercapai[5].

Menurut Diener, Wirtz, Tov, Prieto, Choi, Oishi, dan Biswas aspek kesejahteraan subjektif terdiri dari 2 aspek utama yaitu komponen afektif yaitu kebahagiaan dan komponen kognitif yaitu kepuasan hidup[6]. Komponen afektif sendiri terdiri dari 2 hal, yaitu afek positif dimana kondisi yang menyebabkan perasaan senang, yang mana emosi positif yang dirasakan yaitu kegembiraan, kebahagiaan, kasih sayang yang hal-hal tersebut merefleksikan perasaan aktif, siaga serta antusias. Apabila seseorang memiliki afek positif yang baik/tinggi ia akan memiliki konsentrasi penuh, aktif, serta antusias. Namun apabila seseorang memiliki afek positif yang rendah ia akan cenderung lesu dan merasa

sedih. Sedangkan komponen afektif yang kedua yaitu afek negatif, ini adalah kondisi dimana yang memunculkan emosi negatif atau perasaan yang tidak menyenangkan. Emosi negatif yang muncul karena afek negatif ini biasanya berupa cemas, stres, maupun depresi. Menurut Watson dkk afek negatif adalah kondisi dimana keadaan menyedihkan serta membuat perasaan yang tidak disukai muncul, seperti takut, tegang, marah, dan lain sebagainya[6].

Aspek komponen kognitif yaitu berkaitan dengan kepuasan hidup karena hal ini didasarkan pada sikap individu terhadap kehidupan. Secara umum, kepuasan hidup menggambarkan penilaian individu terhadap kehidupannya yang melibatkan persepsi individu terhadap standar yang mereka miliki dan keadaan hidupnya. Seseorang dapat menilai bagaimana kondisi hidupnya lalu dapat menentukan kepentingan kondisi tersebut dan mengevaluasi hidupnya, apakah puas atau tidak puas[6].

Dalam *top down* teori, dijelaskan bahwa kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh beberapa faktor kepribadian seperti neurotisme, optimisme serta harga diri. Sedangkan 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[7]. Salah satu bentuk dari relasi sosial yang positif yaitu dukungan yang didapatkan dari orang sekitar atau yang biasa disebut dukungan sosial. Dukungan sosial seperti dukungan nyata yang diberikan kepada sesama mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif siswa. Saat terdapat kesulitan saat berada di kelas XII dengan banyaknya tuntutan yang ada seperti ujian – ujian yang berdekatan, tugas – tugas yang banyak dengan tenggat waktu yang berdekatan, tambahan pelajaran di pagi hari yang mengharuskan siswa masuk lebih pagi daripada biasanya, karena hal tersebut dukungan sosial dari teman sebaya untuk siswa Kelas XII penting adanya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Retno dkk yang dilakukan pada remaja yang orang tua nya bekerja, terdapat hubungan positif dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif, artinya semakin besar dukungan yang diterima maka semakin baik pula kesejahteraan subjektif dalam diri individu[5]. Sepaham dengan penelitian yang dilakukan Retno, dkk, penelitian yang dilakukan oleh Hasnah, dkk juga menyatakan bahwa dukungan sosial yang didapatkan dari teman memiliki peran positif terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa pondok pesantren modern[8].

Dukungan sosial sendiri merupakan suatu bantuan yang diterima individu dari individu atau kelompok lain yang dapat menimbulkan rasa nyaman, dicintai, dan dihargai bagi penerima[9]. Menurut Sarafino dukungan sosial adalah suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan suatu individu atau kelompok. Coben memaparkan bahwa dukungan sosial merupakan keterkaitan pada ketersediaan hubungan sosial dari sumber psikologis dan materi yang berguna untuk kemampuan seseorang dalam mengatasi tekanan yang dirasakan. Menurut Gottlieb dukungan sosial adalah informasi baik verbal (menyampaikan pesan secara jelas) maupun nonverbal (informasi untuk menyampaikan emosi), bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh seseorang yang dianggap akrab oleh suatu individu dalam lingkungan sosialnya atau berupa kehadiran maupun hal lain yang memberikan kegunaan secara emosional atau memberikan pengaruh pada tingkah laku penerimanya[10]. Aspek dari dukungan sosial sendiri menurut Sherbourne & Stewart terdiri dari 5 aspek yaitu (1) dukungan emosional; (2) dukungan informasional; (3) dukungan berwujud/dukungan nyata; (4) interaksi sosial yang positif; dan (5) dukungan penuh kasih sayang atau afeksi[11]. Individu yang mendapatkan dukungan sosial ini, dapat lebih mudah untuk dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan yang ada, karena merasa ada yang memberikan dukungan.

Selain dipengaruhi oleh dukungan sosial, kesejahteraan subjektif juga dipengaruhi oleh faktor kepribadian. Faktor kepribadian sendiri memiliki 5 faktor karakteristik yang mengacu pada teori *big five factor*, yaitu *openness to experience*, *conscientiousness*, *extraversion*, *agreeableness*, dan *neuroticism* [12]. Di dalam faktor kepribadian tersebut, terdapat optimisme dari individu yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif seseorang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nur, dkk terhadap mahasiswa magister psikologi Universitas Medan Area, optimisme memiliki hubungan positif terhadap kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif dibentuk optimisme, semakin tinggi optimisme dari mahasiswa magister psikologi tersebut, maka semakin baik pula kesejahteraan subjektif dari mahasiswa magister psikologi tersebut [7]. Hal ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Ainin dan Yulia terhadap mahasiswa akhir yang mengerjakan tugas akhir bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir [13].

Optimisme atau *optimism* dalam bahasa Inggris yang memiliki arti keadaan selalu berpengharapan baik. Optimisme adalah pandangan menyeluruh tentang melihat hal yang baik dan selalu berpikir positif serta mudah memberikan makna untuk diri sendiri[14]. Lalu definisi ini kemudian di lengkapi oleh Seligmen yang mengatakan bahwa 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. Definisi tersebut sepaham dengan apa yang dikemukakan oleh James, dkk bahwa optimisme adalah harapan positif suatu individu terhadap hal yang akan terjadi dikemudian hari[15]. Sedangkan Scheier, Carver dan Bridges menggambarkan optimisme sebagai kecenderungan mengharapakan hal positif, yang lebih menekankan pada penyesuaian antara tindakan dan apa yang diinginkan oleh individu serta menjauhkan apa yang tidak diinginkan.

Sementara itu, Golemen menjelaskan optimisme adalah suatu sikap pengharapan yang kuat, serta secara umum semua dalam hidup akan beres meskipun ditimpa kemunduran serta kefrustrasian. Jadi dapat dikatakan bahwa optimisme adalah pandangan individu secara menyeluruh dimana dia melihat suatu hal secara baik, berpikir positif dan mudah ketika memberikan makna terhadap diri sendiri.

Optimisme sendiri memiliki beberapa aspek atau dimensi menurut Seligmen yaitu *Permanence*, *Pervasiveness*, dan *Personalization*[16]. *Permanence* adalah kemampuan individu memandang hal baik akan menetap, sedangkan hal buruk yang terjadi hanya terjadi sementara. Orang dengan optimisme yang tinggi akan memandang kesusahan yang dia alami adalah sementara dan tidak berlangsung lama, sedangkan orang yang pesimis akan menganggap hal buruk yang terjadi pada hidupnya akan selalu ada terus menerus hingga mengganggu hidupnya. *Permanence* merupakan kemampuan individu memandang hal baik menyebar keseluruhan kemampuannya sedangkan hal buruk hanya ada disuatu area kemampuannya saja. *Pervasiveness* adalah kemampuan individu untuk mengetahui apa penyebab kesulitan yang dia alami secara spesifik. Orang dengan optimisme yang tinggi akan tau apa penyebab kesulitan yang dia alami sehingga tidak akan mengganggu hal lain dalam hidupnya. *Personalization* merupakan kemampuan individu memandang hal baik bersumber dari dirinya sendiri (faktor internal), sedangkan hal buruk berasal dari luar dirinya (faktor eksternal). Maka *personalization* adalah kemampuan individu menjelaskan sumber suatu permasalahan timbul. Orang dengan optimisme tinggi akan tau bahwa suatu permasalahan/peristiwa buruk bukan berasal dari dirinya, sedangkan orang pesimis akan berpikir bahwa permasalahan/peristiwa buruk berasal dari dirinya.

Selain mampu mengurangi rasa sedih seperti depresi, optimisme juga mampu membuat anak untuk memiliki rasa percaya diri, meningkatkan kesehatan fisik dan juga mendorong performa anak di akademiknya. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh James, dkk yang mengungkapkan bahwa optimisme memiliki hubungan erat dengan gaya hidup sehat. Orang dengan optimisme tinggi juga mengurangi potensi kematian karena erat kaitannya umur panjang dengan masalah kesehatan. Optimisme yang dimiliki siswa kelas XII juga sangat dibutuhkan dimana hal ini akan memudahkan siswa kelas XII untuk lebih percaya diri, merasakan hidup yang bahagia dan bermakna, serta memiliki kemampuan untuk melewati tekanan dan kesulitan tersebut.

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[17]. Ketika siswa kelas XII yang sedang menempuh ahun terakhir di SMA, dimana mereka menghadapi banyak tekanan menjelang ujian dan untuk melangkah kejenjang berikutnya memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah akan berakibat rentannya mereka mengalami emosi negatif pada dirinya. Dari pemaparan tersebut, individu harus memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi, dan salah satu cara agar individu memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi dapat dari dukungan sosial orang sekitar dan rasa optimisme yang ada pada dirinya.

Berdasarkan latar belakang tersebut serta melihat penjelasan tentang dukungan sosial serta rasa optimisme terlihat bahwa dua variabel tersebut dibutuhkan oleh para siswa kelas XII. Hal ini diharapkan bahwa dapat membuat kesejahteraan subjektif pada siswa kelas XII semakin tinggi. Kondisi ini juga yang membuat peneliti tertarik untuk mengambil penelitian ini terkait hubungan dukungan sosial dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif. Perbedaan penelitian dari penulis dengan penelitian pendahulu yaitu terdapat pada subjek yang akan digunakan. Pada penelitian ini penulis melakukan pengambilan data pada siswa kelas XII SMAN 3 Sidoarjo pada bulan oktober hingga november. Penulis ingin membuktikan adakah hubungan positif dukungan sosial dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif siswa kelas XII di SMAN 3 Sidoarjo. Apakah benar, siswa yang mendapatkan dukungan sosial serta memiliki rasa optimisme tinggi akan cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi. Sebaliknya, siswa yang tidak/kurang mendapatkan dukungan sosial dan memiliki rasa pesimis akan cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah. Hipotesanya yaitu terdapat hubungan positif dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif siswa kelas XII di SMAN 3 Sidoarjo, serta terdapat hubungan positif optimisme terhadap kesejahteraan subjektif siswa kelas XII di SMAN 3 Sidoarjo, dan terdapat hubungan positif dukungan sosial dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif siswa kelas XII di SMAN 3 Sidoarjo. Maka tujuan dari dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan secara bersama-sama dukungan sosial dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif siswa kelas XII di SMAN 3 Sidoarjo.

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Sugiyono, pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti suatu populasi atau sampel, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan[18]. Penelitian kuantitatif memiliki tujuan untuk menguji teori serta generalisasi yang memiliki nilai prediktif dan menunjukkan pengaruh antar variabel. Penelitian ini menggunakan teknik analisis 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 siswa kelas XII di SMAN 3 Sidoarjo angkatan 33 tahun 2024 sebanyak 429 siswa dan besar sampel penelitian yang digunakan berdasarkan tabel Krijcie dan Morgan dengan taraf kesalahan 5% maka didapatkan bahwa sampel yang di gunakan sebanyak 191 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dari populasi penelitian yang berdasarkan ciri-ciri dan karakteristik tertentu guna mencapai tujuan penelitian yang dikehendaki oleh peneliti[19]. Karakteristik dalam pengambilan data penelitian ini yaitu siswa kelas XII yang berusia 17-19 tahun, berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan dan bersekolah di SMAN 3 Sidoarjo.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner atau angket yang dikembangkan dengan menggunakan skala likert. Menurut Sugiyono kuisioner yaitu, teknik pengumpulan data dengan memberikan pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya[20]. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tiga alat ukur yaitu skala kesejahteraan subjektif, skala dukungan sosial dan skala optimisme. Untuk mengukur variabel kesejahteraan subjektif, peneliti menggunakan skala kesejahteraan subjektif dari penelitian Elisa dengan 20 aitem valid yang diadaptasi berdasarkan teori dari Diener[21]. Dalam alat ukur penelitian dari Elisa teori yang digunakan sama dengan teori yang dipakai dalam penelitian ini, dimana pembuatan skala ini didasarkan pada 2 aspek kesejahteraan subjektif dari Diener yaitu aspek kognitif dan aspek afektif. Lalu alat ukur tersebut dilakukan uji coba dan alat ukur tersebut valid dan reliabel (Cronbach's  $\alpha = 0.912$ ), namun terdapat 3 aitem gugur sehingga total aitem untuk kesejahteraan subjektif yaitu 17 aitem. Untuk mengukur Dukungan sosial menggunakan skala Dukungan sosial 19 aitem yang diadaptasi dan penelitian RAND mengacu pada aspek-aspek yang di kemukakan oleh Sherbourne CD and Stewart AL. Dalam penelitian RAND yang dilakukan pada pasien dengan kondisi kronis yang lazim dan dapat diobati, teori yang digunakan dalam penelitian RAND sama dengan teori yang digunakan dalam penelitian ini, dimana pembuatan skala didasarkan pada 4 aspek dukungan sosial dari Sherbourne CD and Stewart AL yaitu dukungan emosional/informatif, dukungan nyata, dukungan afektif, dan interaksi social positif. Alat ukur tersebut dilakukan uji coba dan alat ukur tersebut valid serta reliabel (Cronbach's  $\alpha = 0.966$ ), dan tidak ada aitem yang gugur sehingga jumlah aitem tetap sebanyak 19 aitem. Dan mengukur optimisme dengan menggunakan skala optimisme dari penelitian Adityawarman 17 aitem yang diadaptasi dan mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Seligmen[16]. Dalam alat ukur penelitian dari Adityawarman teori yang digunakan sama dengan teori yang dipakai dalam penelitian ini, dimana pembuatan skala ini didasarkan pada 3 aspek optimisme dari Seligman yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Alat ukur tersebut dilakukan uji coba dan alat ukur tersebut valid serta reliabel (Cronbach's  $\alpha = 0.826$ ), namun terdapat 7 aitem gugur sehingga total aitem untuk optimisme sebanyak 10 aitem.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, uji normalitas, uji linearitas, dan ujimultikolinearitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji normalitas dengan uji Kolmogorov-Smirnov dikarenakan jumlah sampel dalam penelitian ini lebih dari 50, dengan bantuan program *Statistical Program for Social Science (SPSS)* versi 20. Uji linieritas merupakan pengujian untuk mengetahui ada atau tidak hubungan bersifat linier antar variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji normalitas dengan *Anova*, menggunakan bantuan program *Statistical Program for Social Science (SPSS)* versi 20. Uji multikolinearitas dilakukan memastikan apakah di dalam sebuah model regresi ada interkorelasi atau kolinearitas antar variabel bebas. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji multikolinearitas dengan *correlations* menggunakan bantuan program *Statistical Program for Social Science (SPSS)* versi 20.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil

##### UJI NORMALITAS

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji normalitas dengan uji Kolmogorov-Smirnov. Kaidah yang digunakan yaitu apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ ) maka distribusinya dikatakan normal. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel berikut ini :

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

N	Kolmogorov-Smirnov Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
191	1.089	0.186	Normal

Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa data Kesejahteraan Subjektif, Dukungan Sosial dan Optimisme memiliki nilai *Asymp. Sig.* sebesar 0,186. Nilai *Asymp. Sig.* dari data tersebut lebih dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa data variabel Kesejahteraan Subjektif, Dukungan Sosial dan Optimisme memenuhi asumsi normalitas (data terdistribusi normal).

### **UJI LINIERITAS**

Uji linieritas merupakan pengujian untuk mengetahui ada atau tidak hubungan bersifat linier antar variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji normalitas dengan *Anova*. Kaidah yang digunakan yaitu apabila hasil signifikansi (*sig*) *linearity*, apabila nilai signifikansi (*sig*) *deviation from signifikansi linearity* > 0,05 maka dikatakan hubungan tersebut linier.

**Tabel 2. Hasil Uji Linieritas**

#### **ANOVA TABLE**

Variabel		F	Sig.	Keterangan
<b>kesejahteraan Subjektif * Dukungan Sosial</b>	Deviation from Linearity	1.175	0.230	Linier
<b>Kesejahteraan Subjektif * Optimisme</b>	Deviation from Linearity	0.783	0.725	Linier

Berdasarkan uji linieritas yang telah dilakukan, nilai dari signifikansi dari *Deviation from Linearity* untuk variabel dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif yaitu 0,230. Nilai dari signifikansi *Deviation from Linearity* lebih dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut memenuhi asumsi linieritas (data linier). Kemudian nilai dari signifikansi dari *Deviation from Linearity* untuk variabel optimisme dengan kesejahteraan subjektif yaitu 0,725. Nilai dari signifikansi *Deviation from Linearity* lebih dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut memenuhi asumsi linieritas (data linier).

### **UJI MULTIKOLINEARITAS**

Uji multikolinearitas dilakukan memastikan apakah di dalam sebuah model regresi ada interkorelasi atau kolinearitas antar variabel bebas. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji multikolinearitas dengan *correlations*.

**Tabel 3. Hasil Uji Multikolinieritas**

#### **Correlations**

N	Pearson Correlation	Keterangan
191	0.188	Tidak terjadi multikolinieritas

Berdasarkan uji multikolinearitas yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa korelasi dari data dukungan sosial dengan optimisme memiliki nilai *Pearson Correlation* sebesar 0,188. Nilai *Pearson Correlation* dari data tersebut kurang dari 0,8 sehingga dapat dikatakan bahwa data variabel dukungan sosial dengan optimisme tidak terdeteksi gejala multikolinearitas.

#### **UJI HIPOTESIS MAYOR**

Uji hipotesis mayor dilakukan untuk mengetahui kuatnya hubungan secara bersama-sama antara variabel dukungan sosial dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis korelasi berganda untuk mengetahui hipotesis mayor dari penelitian. Kaidah yang digunakan yaitu apabila  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka hipotesis mayor diterima. Dan apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka hubungan antar variabel signifikan.

**Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Mayor**

R Square	F Change	df1	df2	Sig.
0.268	34.451	2	188	0.000

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan, dapat dilihat bahwa nilai dari koefisien determinasi atau *R Square* sebesar 0,268 atau sama dengan 26,8%. Angka tersebut berarti bahwa variabel dukungan sosial (X1) dan optimisme (X2) secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel kesejahteraan subjektif (Y) sebesar 26,8%, sedangkan sisanya yaitu 73,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Korelasi antara dukungan sosial, optimisme, dan kesejahteraan subjektif memiliki nilai  $F_{hitung}$  sebesar 34,451.  $F_{tabel}$  pada penelitian ini berada pada  $df1 = 2$  dan  $df2 = 188$  dengan taraf signifikansi 5% dan nilai  $F_{tabel}$  sebesar 3,100, menunjukkan bahwa  $F_{hitung} > F_{tabel}$ . Dari data *ANOVA* di atas diketahui pula korelasi antara dukungan sosial, optimisme, dan kesejahteraan subjektif memiliki nilai signifikansi 0,000 yaitu kurang dari 0,05, maka dapat dinyatakan terdapat hubungan yang signifikan.

Hasil dari uji di atas menunjukkan bahwa hipotesis mayor diterima, terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif pada siswa kelas XII di SMAN 3 Sidoarjo. Hal ini diartikan, semakin tingginya dukungan sosial dan optimisme maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif pada siswa kelas XII di SMAN 3 Sidoarjo. Serta sebaliknya, apabila dukungan sosial dan optimisme rendah, maka semakin rendah kesejahteraan subjektif pada siswa kelas XII di SMAN 3 Sidoarjo.

#### **UJI HIPOTESIS MINOR**

Uji hipotesis minor dilakukan untuk mengetahui kuatnya hubungan antara variabel dukungan sosial dengan variabel kesejahteraan subjektif dan hubungan antara variabel optimisme dengan variabel kesejahteraan subjektif. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hipotesis minor dari penelitian. Kaidah yang digunakan yaitu apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka hubungan antar variabel signifikan.

**Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Minor**

Correlations			
Variabel	N	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
Kesejahteraan Subjektif * Dukungan Sosial	191	0.321	0.000
Kesejahteraan Subjektif * Optimisme	191	0.460	0.000

Berdasarkan uji analisis diatas pada variabel dukungan sosial dengan variabel kesejahteraan subjektif didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yaitu kurang dari 0,05, sehingga terapat hubungan yang signifikan antar variabel yang berarti terdapat hubungan positif antara variabel dukungan sosial dengan variabel kesejahteraan subjektif. Nilai tersebut menunjukkan kekuatan hubungan yang berkorelasi, karena nilai *Pearson Correlation* sebesar 0,321, nilai ini berada pada kategori 0,26-0,50 yang berarti korelasi cukup.

Berdasarkan uji analisis pada optimisme dengan variabel kesejahteraan subjektif didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yaitu kurang dari 0,05, sehingga terapat hubungan yang signifikan antar variabel yang berarti terdapat hubungan positif antara variabel optimisme dengan variabel kesejahteraan subjektif. Nilai tersebut menunjukkan kekuatan hubungan yang berkorelasi, karena nilai *Pearson Correlation* sebesar 0,460, nilai ini berada pada kategori 0,26-0,50 yang berarti korelasi cukup.

Sehingga berdasarkan dua uji hipotesis minor yang telah dilakukan, terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif, artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif pada siswa, serta sebaliknya apabila dukungan sosial yang diterima rendah maka semakin rendah pula kesejahteraan subjektif pada siswa. Dan terdapat pula hubungan positif antara optimisme dengan kesejahteraan subjektif, artinya semakin tinggi optimisme yang diterima maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif pada siswa, serta sebaliknya apabila optimisme yang diterima rendah maka semakin rendah pula kesejahteraan subjektif pada siswa.

## B. Pembahasan

Penelitian yang telah dilakukan ini berguna untuk mengetahui adanya hubungan antara dukungan sosial dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif pada siswa kelas XII SMAN 3 Sidoarjo. Penelitian ini diuji kepada 191 siswa kelas XII yang berada di SMAN 3 Sidoarjo. Berdasarkan dari hasil analisis yang telah dilakukan didapatkan hasil korelasi antara variabel dukungan sosial, variabel optimisme, dan variabel kesejahteraan subjektif, dimana korelasi antara ketiga variabel tersebut 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. Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian pendahulu yang dilakukan oleh Triningsih dan Pratisti mengenai Hubungan Antara Dukungan Sosial, Optimisme, dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Tahun Pertama yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dukungan sosial, optimisme, dan kesejahteraan subjektif secara bersama-sama pada mahasiswa tahun pertama yang membuktikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan optimisme maka kesejahteraan subjektif akan tinggi pula [22].

Hasil ini sesuai dengan teori oleh Diener yang di ungkapan oleh Zebua dalam penelitiannya bahwa dukungan sosial merupakan salah satu komponen yang mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif suatu individu [23]. Menurut Diener Kesejahteraan Subjektif adalah penilaian individu atas keberadaannya yang terdiri dari gabungan faktor emosional dan kognitif, meliputi bagaimana orang akan melihat individu itu di masa sekarang dan masa depan, serta bagaimana perasaan mereka, perasaan mereka terhadap suatu hal, dan penilaian apakah tujuan hidup mereka akan tercapai di masa depan [24].

Penelitian ini mendukung teori dari Sarafino bahwa terdapat pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif [25]. Dukungan Sosial menurut Sarafino yaitu penerimaan suatu individu atau kelompok terhadap seseorang membuat persepsi bahwa dirinya disayangi, ditolong, dihargai, dan diperhatikan [26]. Teori tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa 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 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. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung penelitian pendahulu yang dilakukan oleh Yuspita, dkk mengenai Hubungan Dukungan Sosial Dan Interaksi Ibu-anak Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Pada Keluarga Orang Tua Bekerja Di Desa Gelam Kutajaya [27] serta penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dan Suprihatin mengenai Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Optimisme Terhadap Subjective Well-being Pada Remaja Di Panti Asuhan At-Taqwa Tembalang [28] yang menyatakan bahwa memang dukungan sosial mempengaruhi kesejahteraan subjektif, hal ini



dilihat dari adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif seseorang.

Dari hasil uji hipotesis minor pertama membuktikan bahwa terdapat hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif, semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif siswa. Hal ini sesuai dengan teori belajar dari Watson yang mengemukakan bahwa manusia dilahirkan dengan refleksi dan reaksi emosional seperti rasa marah, cinta, takut lalu perilaku ini berkembang melalui *conditioning*. Dalam Teori belajar Watson dalam pembelajaran hal yang paling penting yaitu proses stimulus dan respon yang mana stimulus dan respon ini berbentuk tingkah laku yang dapat diamati serta dapat diukur. Watson mengungkapkan bahwa lingkungan (stimulus) mempengaruhi perilaku seseorang (respon) [29]. Hasil ini juga sesuai dengan konsep belajar dari Skinner yang mengungkapkan bahwa hubungan stimulus dan respons yang terjadi melalui interaksi dengan lingkungannya, yang menimbulkan perubahan tingkah laku yang tidak sederhana. Respon yang tidak sederhana, stimulus yang diberikan akan saling berinteraksi dan interaksi antar stimulus tersebut yang mempengaruhi respon yang dihasilkan serta memiliki konsekuensi yang akan mempengaruhi munculnya perilaku [30]. Di SMAN 3 Sidoarjo mereka mendapatkan dukungan sosial yang nyata dari sesama, seperti teman yang meminjamkan catatan, saling mendengarkan satu sama lain, dan sebagainya adalah stimulus yang mempengaruhi respon mereka terhadap kebijakan yang ada. Karena mereka mendapatkan stimulus (dukungan sosial) yang baik, respon mereka dengan keadaan juga baik yang akhirnya membuat mereka memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi.

Hasil Penelitian ini juga mendukung teori dari Seligman bahwa optimisme mempengaruhi kesejahteraan subjektif individu [22]. Menurut Seligman, optimisme yaitu keyakinan individu bahwa hal buruk yang terjadi hanya sementara serta tidak mempengaruhi semua aktivitas, dan juga terjadi bukan karena kecerobohan diri sendiri, melainkan karena orang lain, lingkungan, atau nasib [31]. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan bahwa Siswa Kelas XII SMAN 3 Sidoarjo merasakan bahwa hal buruk yang terjadi hanya akan sementara seras berasal dari dirinya, sehingga hal tersebut tidak mempengaruhi hal lain dalam hidupnya. Hal ini dibuktikan dengan hasil hipotesis minor 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. Dari hasil uji hipotesis minor kedua membuktikan teori dari Diener bahwa optimisme adalah salah satu faktor dari kesejahteraan subjektif. Menurut Seligman optimisme adalah keyakinan bahwa peristiwa buruk tidak mempengaruhi semua aktivitas, hanya terjadi sementara, dan tidak disebabkan kecerobohan diri sendiri tetapi karena nasib, orang lain, ataupun situasi [32]. Daraei dan Ghaderi mengungkapkan optimisme adalah komponen psikologi positif yang kemudian dihubungkan dengan emosi positif serta perilaku positif yang mana akan menimbulkan kesehatan, hidup bebas stress, fungsi sosial serta hubungan sosial yang baik [33]. Di SMAN 3 Sidoarjo siswa memiliki optimisme yang baik, mereka berpikir positif tentang hal yang mereka hadapi sehingga karena rasa optimisme mereka yang baik, mereka juga memiliki kesejahteraan subjektif yang baik.

Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung penelitian pendahulu yang dilakukan oleh Hidayat dan Suprihatin mengenai Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Optimisme Terhadap Subjective Well-being Pada Remaja Di Panti Asuhan At-Taqwa Tembalang [28] serta yang dilakukan oleh Sari dan Maryatmi mengenai Hubungan Antara Konsep Diri (Dimensi Internal) dan Optimisme Dengan *Subjective Well-being* Siswa SMA Marsudirini Bekasi [34] yang menyatakan bahwa memang terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme terhadap kesejahteraan subjektif, semakin tinggi optimisme semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif individu. Pada penelitian Hidayat dan Suprihatin terdapat sumbangan Dukungan sosial dan optimisme sebesar 11,2% pada Kesejahteraan Subjektif remaja SMA program akselerasi. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh penulis 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.

#### IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa semua hipotesis diterima. Hasil dari penelitian membuktikan hipotesis mayor diterima, memang terdapat hubungan positif yang signifikan secara bersama-sama dukungan sosialisasi dan optimisme terhadap kesejahteraan subjektif siswa kelas XII di SMAN 3 Sidoarjo. Selain itu hipotesis minor pertama juga diterima memang terdapat hubungan positif yang signifikan dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif, apabila siswa tersebut mendapatkan dukungan sosial yang tinggi maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif siswa tersebut. Hipotesis minor kedua juga diterima, terdapat hubungan positif yang signifikan optimisme terhadap kesejahteraan subjektif, apabila siswa tersebut memiliki optimisme yang tinggi maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif siswa tersebut. 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. Serta dapat menambah wawasan dan referensi untuk peneliti selanjutnya yang ingin menggunakan salah satu variabel ataupun metode yang akan digunakan agar lebih sempurna dalam hasil penelitian.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur penulis mengucapkan rasa terimakasih atas semua dukungan dan semangat yang telah diberikan selama ini. Terimakasih sebesar-besarnya saya ucapkan kepada SMAN 3 Sidoarjo yang berkenan sebagai tempat untuk melakukan penelitian ini. Terimakasih sebesar-besarnya saya ucapkan kepada Para Guru di SMAN 3 Sidoarjo yang sangat membantu dan merencanakan pengambilan data untuk penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat berjalan lancar tanpa ada halangan apapun. Terimakasih sebesar-besarnya saya ucapkan kepada Para Pengurus di SMAN 3 Sidoarjo yang sangat membantu dalam penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat berjalan lancar. Terimakasih sebesar-besarnya pula saya ucapkan kepada rekan – rekan siswa SMAN 3 Sidoarjo, yang berkenan menjadi subjek penelitian Saya, membantu penelitian saya dari awal hingga akhir sehingga penelitian ini dapat selesai. Tanpa bantuan Bapak Ibu guru, Bapak Ibu pengurus, serta rekan – rekan siswa SMAN 3 Sidoarjo, penelitian ini tidak akan pernah terwujud.

### 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. Tersedia pada: <http://eprints.stikku.ac.id/158/>
- [3] N. Kamaliya, H. Setyowibowo, dan 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, dan M. Ilham, “Faktor Sosial Penentu Kesejahteraan Subjektif: Bukti dari Indonesia,” *J. Socius J. Sociol. Res. Educ.*, vol. 7, no. 2, hal. 111, 2020, doi: 10.24036/scs.v7i2.220.
- [5] R. Wijayanti, S. Sunarti, dan 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, hal. 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. Tersedia pada: <https://dspace.uin.ac.id/handle/123456789/14191>
- [7] N. A. Safarina, A. Munir, dan 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, hal. 39–48, 2019, doi: <https://doi.org/10.31289/analitika.v8i2.868>.
- [8] H. Thohiroh, L. E. Novianti, dan W. Yudianta, “Peranan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif di Sekolah pada Siswa Pondok Pesantren Modern,” *Psymphathic J. Ilm. Psikol.*, vol. 6, no. 2, hal. 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. Tersedia pada: <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/44133>
- [10] M. Octaryani, “Pengaruh Dukungan Sosial dan Religiusitas Terhadap Resiliensi Pada Petugas Pemadam Kebakaran DKI Jakarta,” UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2017. Tersedia pada: <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/36903>
- [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. Tersedia pada: <https://repository.uin-suska.ac.id/53386/>
- [12] F. K. Putri dan M. S. Hakim, “Pengaruh Faktor Kepribadian terhadap Toleransi Risiko Keputusan Investasi Saham,” *J. Sains dan Seni ITS*, vol. 6, no. 1, hal. D7–D11, 2017.
- [13] A. Ditha, P. Dewanti, Y. Ayriza, dan J. Psikologi, “Pengaruh Optimisme terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa yang Mengerjakan Tugas Akhir,” *Acta Psychol.*, vol. 3, no. 2, hal. 119–126, 2021, doi: 10.21831/ap.v3i2.43405.

- [14] A. Dewantoro, "Pengaruh Optimisme terhadap Kemampuan Identifikasi Peluang Mahasiswa Strata Satu pada Perguruan Tinggi di Surabaya," *Agora*, vol. 7, no. 1, hal. 1–6, 2019, Tersedia pada: <https://publication.petra.ac.id/index.php/manajemen-bisnis/article/view/8127>
- [15] N. A. S. Purnomo dan 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, hal. 1–21, 2021, doi: <https://doi.org/10.36232/jipmconnectedness.v1i2.2000>.
- [16] D. Adityawarman, "Pengaruh Optimisme dan Dukungan Sosial Terhadap Self-Efficacy Anak Jalanan," UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019. Tersedia pada: <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/50266>
- [17] M. C. Wahyuningsih, "Hubungan Antara Optimisme dan Dukungan Sosial dengan kesejahteraan Subjektif Remaja SMA Program Akselerasi di Kota Surabaya," Universitas Muhammadiyah Surakarta Abstrak, 2013. Tersedia pada: <https://eprints.ums.ac.id/26689/>
- [18] N. Azizah, "Pengaruh Penerapan Teknologi Informasi (E-System) Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak Pada KPP Madya Malang," Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2014. Tersedia pada: <http://etheses.uin-malang.ac.id/2066/>
- [19] 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, hal. 19–23, 2020, doi: <https://doi.org/10.1234/jp.v3i1.603>.
- [20] B. A. Ganta dan C. H. Soetjningsih, "Hubungan Konformitas Teman Sebaya dan Kecenderungan Kenakalan Remaja Laki-Laki," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 10, no. 2, hal. 404, 2022, doi: [10.30872/psikoborneo.v10i2.7984](https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.7984).
- [21] Elisa, "Pengaruh Totalitas Kerja dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif Pegawai," Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018. Tersedia pada: <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/44430>
- [22] E. Triningsih dan W. D. Pratisti, "Hubungan antara Dukungan Sosial, Optimisme, dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Tahun Pertama," Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2023. Tersedia pada: <https://eprints.ums.ac.id/114626/>
- [23] V. Y. Zebua, "Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Anggota Polisi Polres Batu Bara," Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, 2024.
- [24] A. M. F. Rizqy dan 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, hal. 77–94, Jul 2023, Tersedia pada: <https://journal.uin.ac.id/selma/article/view/29668>
- [25] D. W. Primantika dan I. R. Adi, "Pengaruh Dukungan Sosial dan Resiliensi terhadap Kualitas Hidup Subjektif Nelayan yang Terdaftar dalam Data Pensasaran Percepatan Penghapusan Kemiskinan Ekstrim (P3KE) di Kabupaten Pangandaran," *J. Ilm. Perlindungan dan Pemberdaya. Sos.*, vol. 5, no. 1, hal. 81–91, 2023, Tersedia pada: <https://jurnal.poltekesos.ac.id/index.php/lindayasos/article/view/761/460>
- [26] M. Fajar Noorrahman, M. Sairin, dan 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, hal. 1751–1756, Mei 2023, doi: [10.55681/sentri.v2i5.886](https://doi.org/10.55681/sentri.v2i5.886).
- [27] S. Yuspita, I. Kamil, dan 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, hal. 15–20, 2021, Tersedia pada: <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/181>
- [28] Z. Hidayat dan 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 Humanoira*, 2021, hal. 136–144. Tersedia pada: <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimuhum/article/view/17616>
- [29] A. P. Harahap, S. Azmi, D. S. Baskoro, dan S. Y. Munthe, "Penerapan Teori Behavoir menurut JB Watson dalam Mengatasi Perilaku Mencontek pada Siswa," *Model. J. Progr. Stud. PGMI*, vol. 10, no. 3, hal. 592–600, 2023.
- [30] M. Jelita, L. Ramadhan, A. R. Pratama, F. Yusri, dan L. Yarni, "Teori Belajar Behavioristik," *J. Pendidik. dan Konseling*, vol. 5, no. 3, hal. 404–411, 2023.
- [31] R. Zalki dan A. Juniarly, "Optimisme dan Kesejahteraan Subjektif pada Pengangguran Dewasa Muda," *J. Psikol. Teor. dan Terap.*, vol. 14, no. 1, hal. 79–89, Feb 2023, doi: [10.26740/jptt.v14n1.p79-89](https://doi.org/10.26740/jptt.v14n1.p79-89).
- [32] T. Hidayat, N. A. Safarina, dan H. Hafnidar, "Kesejahteraan Subjektif pada Pekerja Pembuat Batu Bata ditinjau dari Optimisme," *INSIGHT J. Penelit. Psikol.*, vol. 1, no. 1, hal. 104–111, 2023.
- [33] O. Masambe dan I. G. Purnawinadi, "Hubungan Efikasi Diri dan Optimisme dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Keperawatan Tahun Pertama," *Nutr. J.*, vol. 8, no. 1, hal. 39–47, 2024.

- [34] F. I. P. Sari dan A. S. Maryatmi, "Hubungan antara Konsep Diri (Dimensi Internal) dan Optimisme dengan Subjective Well-being Siswa SMA Marsudirini Bekasi," *IKRA-ITH Hum. J. Sos. Dan Hum.*, vol. 3, no. 1, hal. 23–29, 2019, Tersedia pada: <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/371>

***Conflict of Interest Statement:***

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*

