

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING*
PADA REMAJA SMP N 7 YOGYAKARTA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

**Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi**



Disusun Oleh:

Desi Indah Fajarwati

NIM: 08710057

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2014



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. 519571
YOGYAKARTA 55281 FM-UINSK-PBM-05-07/20



PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor : UIN.02/DSH/PP.00.9/ 198 /2014

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN
SUBJECTIVE WELL - BEING PADA REMAJA SMPN
7 YOGYAKARTA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Desi Indah Fajarwati
NIM : 08710057

Telah dinaqosyahkai pada: Senin, tanggal: 21 April 2014
dengan nilai : 87 (A/B)
Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga

TIM MUNAQOSYAH :

Ketua Sidang

Miftahun Njannah Suseno, M.Psi
NIP. 197703132009122005

Pengaji I

Mayla Fitria, MA
NIP. 19770410 200501 2 002

Pengaji II

Dr. Erika Setyanti Kusumawardhani, M.Si
NIP. 197505142005012004

Yogyakarta, 4-6-2014

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

D.E.K.A.N

Prof. Dr. H. Dudding Abdurrahman, M.Hum
NIP. 19630306 198903 1 010

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya, yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Desi Indah Fajarwati

NIM : 08710057

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesajamaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi ini adalah asli karya saya sendiri dan bukan plagiasi dan karya orang lain.

Jika pada kesudiaan hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 2 April 2014

Yang menyatakan



Desi Indah Fajarwati

NIM.08710057

NOTA DINAS PEMBIMBING

Prof.Dr. Dudung Abdurrahman M. Hum

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Kepada Yth:

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Desi Indah Fajarwati

NIM : 08710037

Program Studi : Hubungan Dukungan Sosial dan *Subjective Well-Being*

Pada Remaja SMP N 7 Yogyakarta

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata 1 (satu) Psikologi. Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Demikian atas perhatiamnya terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 2 April 2014

Pembimbing

Miftahun Ni'mah Suseno, S. Psi., Psi., M. A.

NIP.197703132009122001

MOTTO

“Bukan yang mereka katakan tentangku yang penting, tapi yang kulakukan untuk membuatku lebih berbahagia dengan diriku sendiri itu prioritas”

(Mario Teguh)

“No matter how much We CRY it won’t change our PAST, but CRYING over Our SINS may improve Our Future”

(Mohammed Abbasi)

“Before you act, listen. Before you react, think. Before you spend, earn.

Before you criticize, wait. Before you pray, forgive. Before you quit, try.”

(Ernest Hemingway)

“Senyum dan ucapan Alhamdulillah,
karena ALLAH masih izinkan kita bersama mereka yang kita sayang”

(NN)

“Never stop doing little things for others.
Sometimes, those little things occupy the biggest part of their heart”

(NN)

PERSEMBAHAN

Karya sederhanaku ini kupersembahkan kepada ibuk dan bapak serta mbak Dian yang tak henti-hentinya memberikan cinta, doa, kasih sayang, serta dukungan kepadaku.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, Puji syukur kepada Allah SWT yang telah menganugerahi ridho, kesabaran, keuletan, sehingga pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Dialah sumber dari segala kekuatan, keikhlasan dan tempat mengadu atas setiap tantangan yang ada dalam proses penyusunan skripsi ini.

Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi dari Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Program studi Psikologi. Penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan dukungan banyak pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Bapak Prof. Dr. Dudung Abdurrahman, M. Hum.
2. Kaprodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Bapak Zidni Imawaan Muslimin, S. Psi., Psi., M.A.
3. Bapak Benny Herlena S. Psi., M. Si., selaku sekretaris Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Pihasniwati, S. Psi., Psi., M.A., selaku dosen pembimbing akademik yang selalu menyemangati saya.
5. Ibu Maya Fitria S. Psi., Psi., M.A., selaku penguji satu (I) yang telah memberikan masukan untuk skripsi saya.

6. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri S. Psi., M. Si., selaku Penguji dua (II) yang juga telah banyak memberi saya masukan untuk skripsi saya.
7. Ibu Miftahun Ni'mah Suseno, S. Psi., Psi., M.A., selaku pembimbing skripsi yang selalu mendukung, memotivasi dan membimbing saya dengan sabar selama proses penggeraan skripsi ini, serta waktu yang sudah diluangkan beliau untuk bimbingan, sehingga saya bisa selesai mengerjakan skripsi ini.
8. Ibu Rachmi Diana S. Psi., Psi., selaku dosen yang menangani biro skripsi Program studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
9. Seluruh Dosen Psikologi yang telah mau membagi ilmunya.
10. Seluruh Karyawan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga.
11. Guru-guru, kepala TU dan siswa-siswi kelas 8 SMP N 7 Yogyakarta, atas kerjasamanya dan bantuan yang diberikan kepada saya.
12. Teman-teman Prodi Psikologi. Terimakasih atas semua bantuan kalian kepadaku untuk mengerjakan skripsi ini.
13. Teman-teman angkatan 2008 yang tersisa dan sudah memberi dukungan kepada saya. Mari saling mendukung dan memotivasi supaya kita cepat lulus.
14. Terakhir namun yang paling utama. Ibu, bapak, mbak Dian yang sudah memberikan segala macam bentuk dukungan yang aku butuhkan selama

proses penggerjaan skripsi ini hingga aku bisa mencapai tahap akhir. Serta mas Habibi yang selalu sedia membantu.

Tak lupa saya ucapan terima kasih banyak kepada semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan, yang telah membantu saya. Semoga semua kebaikan kalian akan dibalas oleh Allah SWT. Aamiin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi semua pihak yang terkait. Aamiin.

Yogyakarta, 2 April 2014

Desi Indah Fajarwati
08710057

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMPAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	14
C. Tujuan Penelitian	14
D. Manfaat Penelitian	15
E. Keaslian Penelitian.....	15
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA	21
A. <i>Subjective Well-Being</i>	21
1. Pengertian <i>Subjective Well-Being</i>	21

2. Aspek-Aspek <i>Subjective Well-Being</i>	23
3. Faktor-Faktor <i>Subjective Well-Being</i>	28
B. DukunganSosial	35
1. Pengertian DukunganSosial.....	35
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial	37
3. Sumber-Sumber Dukungan Sosial.....	40
C. Hubungan Dukungan Sosial dan <i>Subjective Well-Being</i>	47
D. Hipotesis.....	56
 BAB III: METODE PENELITIAN	57
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	57
B. Definisi Operasional	57
1. <i>Subjective-Well-being</i>	57
2. Dukungan Sosial.....	58
C. Populasi dan Sampel	58
D. Metode Pengumpulan Data	59
1. Skala <i>Subjective Well-Being</i>	60
2. Skala Dukungan Sosial.....	61
E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	63
1. Validitas.....	63
2. Seleksi Aitem.....	63
3. Reliabilitas	64
F. Metode Analisis Data.....	64
1. Uji Asumsi	64
2. Uji Hipotesis	65
3. Analisis Regresi.....	66
 BAB IV: HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN.....	68
A. Orientasi Kancah.....	68
B. Persiapan Penelitian	68
1. Proses Perizinan.....	68

2. Pelaksanaan Uji Coba	69
3. Hasil Uji Coba	70
a. Hasil Analisis Data Skala Dukungan Sosial.....	70
b. Hasil Analisis Data Skala <i>Subjective Well-Being</i>	75
c. Uji Reliabilitas.....	77
C. Pelaksanaan Penelitian	77
D. Analisis Data	79
1. Uji Asumsi.....	79
a. Uji Normalitas	79
b. Uji Linearitas	80
2. Uji Hipotesis	80
3. Deskripsi Data Penelitian	81
a. Kategorisasi Skor Dukungan Sosial	83
b. Kategori Skor <i>Subjective Well-being</i>	84
4. Analisis Regresi	86
E. Pembahasan.....	87
BAB V: PENUTUP	94
A. Kesimpulan	94
B. Saran.....	94
Daftar Pustaka	96

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala <i>subjective well-being</i>	60
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan sosial.....	61
Tabel4.1 Sebaran Aitem Lolos Skala Dukungan Sosial Setelah Uji coba.....	71
Tabel 4.2 Sebaran 77 Aitem Skala Dukungan Sosial yang Digunakan Setelah Uji Coba.....	74
Table 4.3 Sebaran Aitem Skala Skala <i>Subjective Well-Being</i> Setelah Uji Coba	76
Tabel 4.4 Reliabilitas Skala Dukungan Sosial dan Skala <i>Subjective Well-Being</i> Setelah Uji Coba.....	77
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Skala Dukungan Sosial Dan Skala <i>Subjective Well-Being</i>	79
Table 4.6 Hasil Uji Linearitas Dukungan Sosial dan <i>Subjective Well-Being</i> ..	80
Tabel 4.7 Deskripsi Statistik Nilai Dukungan Sosial dan <i>Subjective Well-Being</i> ..	81
Tabel 4.8 Rumus Norma Kategorisasi Skor Subjek	83
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Dukungan Sosial	83
Tabel 4.10 Kategorisasi Skor Subjek pada Skala <i>Subjective Well-Being</i>	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gambar Bagan Hubungan Dukungan Sosial Dan <i>Subjective Well-Being</i>	53
Gambar 4.1 Diagram Distribusi Subjek Berdasarkan Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Dukungan Sosial.....	83
Gambar 4.2Diagram Distribusi Subjek Berdasarkan Kategorisasi Skor Subjek pada Skala <i>Subjective Well-Being</i>	85

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF SOCIAL SUPPORT AND SUBJECTIVE WELL-BEING TO SMP N 7 YOGYAKARTA'S ADOLESCENCE

**Desi Indah Fajarwati
08710057**

This study is aims to find out the relationship of social support and subjective well-being to SMP N 7 Yogyakarta's adolescence. The subjects for this study is SMP N 7 Yogyakarta's students. This study used 96 students of 8th grade. This study use correlational method. The data we gained by using social support scale and subjective well-being scale. The data were analized by using regression technique in SPSS 20 programe. The result is $r_{(xy)} = 0,452$, $R^2 = 24\%$ and $p = 0,000$. It shows that there is a significance positive relationship of social support and subjective well-being to SMP N 7 Yogyakarta's adolescence. We did additional analysis to find out which is the most influentialsources of social support to adolescence's subjective well-being. Social support from friend is the most influential source of social support to adolescence's subjective well-being. It showed with $R = 0,440$ and $p = 0,000$ with $R^2 = 19,3 \%$.

Key word: social support, subjective well-being, adolescence.

ABSTRAK

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA REMAJA SMP N 7 YOGYAKARTA

**Desi Indah Fajarwati
08710057**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Dukungan sosial dan *subjective well-being* pada remaja SMP N 7 Yogyakarta. Subjek penelitian adalah siswa SMP N 7 Yogyakarta. Jumlah keseluruhan subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 96 siswa kelas 8. Metode yang digunakan adalah metode korelasional. Data penelitian ini diperoleh dengan menggunakan skala Dukungan sosial dan skala *subjective well-being*. Teknik analisis menggunakan bantuan *software SPSS* 20. Hasil penelitian dengan menggunakan teknik analisis regresi diperoleh $r_{(xy)} = 0,452$, $R^2 = 0,204$ dengan $p = 0,000$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* pada remaja SMP N 7 Yogyakarta. Analisis tambahan dilakukan untuk mengetahui sumber dukungan sosial yang paling berpengaruh terhadap *subjective well-being* remaja. Dukungan sosial dari teman merupakan sumber dukungan sosial yang paling berpengaruh terhadap *subjective well-being* remaja. Hal ini ditunjukkan dengan $R = 0,440$ dan $p = 0,000$ serta $R^2 = 19,3\%$.

Kata kunci: Dukungan sosial, *subjective well-being*, remaja.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bagi setiap orang kebahagian dianggap sebagai suatu hal yang utama, karena kebahagiaan sangat penting bagi kehidupan manusia. Banyak orang mengeluhkan diri mereka merasa tidak bahagia walaupun secara materi mereka sudah berkecukupan. Banyak pula orang yang mengaku sudah menjalankan ibadah sebaik-baiknya namun mereka tetap merasa kosong, hampa, dan tidak bahagia. Tak sedikit pula orang-orang yang berpendidikan tinggi dan telah meraih gelar-gelar tertinggi dalam dunia akademis mengeluh mereka masih belum merasa bahagia dengan apa yang telah mereka raih dan mereka capai saat ini.

Manusia menuntut ilmu setinggi-tingginya, bekerja keras demi mendapat penghasilan lebih, berusaha keras mencapai kesuksesan, berlibur, berobat ke psikiater atau psikolog, beribadah sebaik-baiknya. Semua itu dilakukan untuk memenuhi kebutuhan jiwa dan raga yang pada akhirnya berujung pada perolehan kebahagiaan. Kebahagiaan dan kepuasan hidup merupakan tujuan utama bagi kebanyakan orang (Rask, dkk., 2002). Senada dengan Rask, Rakhmat (Winarsih, 2006) juga mengungkapkan bahwa begitu pentingnya kebahagiaan, sehingga kebahagiaan dijadikan tujuan hidup atau keinginan yang terakhir.

Manusia sejak dahulu selalu memikirkan tentang hal bagaimana membuat hidup yang baik (*goods life*). Bagi manusia, hidup yang baik akan membawa mereka menuju kebahagiaan. Oleh sebab itu sejak beberapa dekade

yang lalu banyak penelitian dilakukan sehubungan dengan kebahagiaan. Pada awalnya penelitian tersebut lebih banyak membahas tentang hal-hal yang menyebabkan seseorang tidak dapat merasakan kebahagiaan. Penelitian terdahulu lebih terfokus pada patologi seseorang. Namun kini penelitian-penelitian lebih membahas tentang bagaimana seseorang dapat mencapai kebahagiaan. Bagaimana kebahagiaan dapat dirasakan dalam hidup seseorang.

Rakhmat (Winarsih, 2006) mengungkapkan bahwa pakar psikologi membagi kebahagiaan menjadi dua macam yaitu kebahagiaan yang bersifat objektif dan subjektif. Kebahagiaan objektif diukur dengan menggunakan sebuah standar, misalnya aturan agama atau definisi penguasa, sedangkan kebahagiaan subjektif tidak didasarkan pada ketentuan manapun, melainkan mengacu pada masing-masing pribadi, sehingga pada setiap orang dapat berbeda. Para ilmuwan tidak menggunakan ukuran objektif karena sulit diterapkan untuk penelitian ilmiah, sehingga mereka lebih senang menggunakan ukuran kebahagiaan yang subjektif. Kebahagiaan subjektif ini disebut pula *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif yang merupakan sinonim kebahagiaan.

Menurut Diener (1997) *Subjective well-being* merupakan evaluasi seseorang tentang kehidupannya. Evaluasi yang dilakukan berupa evaluasi kognitif yang meliputi kepuasan hidup serta evaluasi emosi yang berupa jumlah frekuensi yang dialami seseorang tentang afek positif (perasaan menyenangkan) dan afek negatif (perasaan tidak menyenangkan).

Dalam artikel milik Diener (2000) untuk mengevaluasi *subjective well-being* digunakan empat aspek berupa kepuasan hidup, kepuasan terhadap wilayah penting dalam hidup, afek positif dan rendahnya afek negatif. Individu yang puas terhadap hidupnya secara keseluruhan, puas pada wilayah utama dalam hidupnya, banyak merasakan perasaan menyenangkan, merasakan dan mengalami sedikit emosi negatif serta memiliki respon negatif yang rendah terhadap kehidupan, kesehatan, peristiwa dan keadaan sekitar, akan memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Sedangkan individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah ditandai dengan ketidakpuasan terhadap hidup, mengalami sedikit kegembiraan, dan kerap merasakan emosi negatif seperti kemarahan dan kecemasan (Diener, 1997).

Subjective well-being dirasakan dan dialami semua orang, termasuk juga remaja. Remaja merupakan tahap perkembangan dimana individu mengalami peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan, baik secara biologis, sosial, kognitif, sosioemosi (Santrock, 2007). Periode ini dialami dengan pergolakan yang sangat hebat (Santrock, 2007). Perubahan pada masa remaja berkaitan dengan perkembangan masa pubertas dan seksualitas, perubahan peran sosial, perkembangan kognitif, emosi dan moral, serta transisi sekolah (Perkins & Borden, 2003). Masa ini terbagi tiga tahap yaitu *early* (10-13 tahun), *middle* (4-16 tahun) dan *late* (17-19) (Recapp, 2003).

Baru-baru ini penelitian tentang *subjective well-being* pada remaja sudah meningkat. Dalam penelitian-penelitian tersebut yang dievaluasi diantaranya faktor demografi dan intrapersonal. *Subjective well-being* pada remaja

juga dievaluasi dengan membandingkan remaja normal dan remaja bermasalah, mengevaluasi hubungan antara optimisme dan *self-esteem*, kemudian hubungan *coping* dengan karakter personal (Eryilmaz, 2011).

Salah satu penelitian Eryilmaz (2010) menyatakan bahwa remaja di usia 15 lebih bahagia daripada remaja usia 17. Hasil penelitian tersebut tidak sesuai dengan pernyataan Ryff pada tahun 1989 (Eryilmaz, 2010) yang menyatakan bahwa *subjective well-being* meningkat seiring bertambahnya usia. Menurut Eryilmaz (2010) remaja yang lebih muda lebih bahagia dikarenakan remaja usia 15-14 di Turki duduk di kelas 8. Mereka tidak harus belajar secara intensif mempersiapkan diri untuk ujian masuk SMA. Remaja pada penelitian Eryilmaz (2010) adalah murid SMA. Terutama yang telah melewati ujian masuk. Jadi, mereka berada pada posisi yang lebih rileks. Sedangkan remaja yang berada di usia 17, telah kembali mempersiapkan diri untuk ujian masuk universitas.

Penelitian Eryilmaz (2010) memang tidak sesuai dengan pernyataan dari Ryff pada tahun 1989 (Eryilmaz, 2010) yang menyatakan *subjective well-being* meningkat seiring bertambahnya usia. Akan tetapi, hasil penelitian Eryilmaz (2010) sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan Wilson (Diener 1999) yang menyatakan bahwa orang tua mengalami penurunan kebahagiaan dan mood. Pernyataan tersebut secara langsung menyatakan bahwa individu yang berusia lebih muda memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Diener (1999) menyebutkan bahwa penyebab penurunan kebahagiaan pada usia lanjut dikarenakan kemampuan adaptasi seseorang terhadap kondisi mereka. Seseorang yang sudah tua lambat laun kondisi fisiknya menurun. Jika orang yang sudah tua

tidak mampu menerima kemampuannya secara fisik dan sulit beradaptasi maka akan berpengaruh pada penilaian kepuasan hidup yang juga berdampak pada tinggi rendahnya *subjective well-being*.

Rask, dkk (2002) dalam penelitiannya menyatakan bahwa kesejahteraan remaja, sering dikaitkan dengan perubahan struktur dalam keluarga, dan lebih berfokus pada *ill-being* seperti depresi (Nilzon dan Palmerus 1997, Tulisalo 1999 dalam Rask, dkk., 2002), kecemasan (Nilzon & Palmerus 1997 dalam Rask, dkk., 2002), masalah sosial (Spruijt & de Goede 1997, Thompson 1998 dalam Rask, dkk., 2002) dan perilaku kriminal (Sauvola 2001 dalam Rask, dkk., 2002). Hal tersebut berarti bahwa remaja kerap mengalami dan merasakan *ill-being*. *Ill-being* adalah kurang atau tidak adanya kemakmuran, kebahagiaan atau kesehatan (sederet.com). Menurut Grob dalam penelitian milik Rask (2002), *ill-being*terdiri dari permasalahan dan komplain somatik. Permasalahan berarti kesulitan yang terjadi pada saat ini atau yang akan datang. Contohnya permasalahan yang berhubungan dengan keluarga, kesehatan, teman atau proses pertumbuhan yang sedang dialami. Komplain somatik melibatkan sakit secara fisik, seperti *eneg* yang tidak biasa atau kehilangan nafsu makan. Tidak adanya *ill-being* berarti kebebasan dari kekhawatiran dan sakit secara fisik (Astedt-Kurki 1992; Grob 1995b dalam Rask 2002). Cemas, depresi dan khawatir merupakan afeknegatif. Jika remaja kerap merasakan afek negatif, maka akan berpengaruh pada tingkat *subjective well-being*.

Hal-hal yang disebutkan dalam penelitian Rask, dkk (2003) tersebut sangat mudah dialami remaja, karena masa remaja adalah masa yang sangat

rentan terhadap berbagai macam hal. Mereka mengalami berbagai macam perubahan pada diri mereka, seperti perubahan fisik, psikologis dan sosial. Ketiga macam perubahan ini saling terkait dan mempengaruhi satu sama lain. Perubahan-perubahan tersebut berdampak pada kesejahteraan emosional remaja dan dapat menyebabkan stress yang luar biasa (Goldbeck, dkk., 2007). Selain itu proses perkembangan, perubahan dan peralihan yang dialami remaja menimbulkan kegamangan dan kebingungan pada diri remaja (Ekawati, 2012). Kegamangan dan kebingungan ini dapat berdampak pada naik turunnya emosi yang dialami oleh remaja. Naik turunnya emosi membawa dampak pada afek positif dan negatif yang dirasakan remaja, sehingga dapat berpengaruh pada tingkat *subjective well-being* mereka.

Perubahan yang dialami remaja selain memicu stress dan depresi (Goldbeck, dkk., 2007) kemudian kegamangan dan kebingungan (ekawati, 2012), juga dapat memicu mereka mengalami berbagai macam masalah remaja yang lain seperti sulit beradaptasi dengan lingkungan, sering merasa malas, menarik diri dari lingkungan sosial (*social withdrawal*), tidak mau terlibat dengan aktivitas sehari-hari, tidak atau kurang percaya diri, tidak memiliki tujuan (*goal setting*), mudah menyerah, perilaku yang membuat kacau dan menganggu. Bahkan depresi yang dialami remaja mampu memicu mereka untuk melakukan bunuh diri.

Belakangan tingkat bunuh diri di kalangan remaja di Indonesia meningkat. Komnas perlindungan anak menemukan 20 kasus bunuh diri terhitung dari Januari hingga Juli 2012 (kyotoriview.org). Di kabupaten Gunungkidul, angka bunuh diri pada tahun 2012 mencapai hampir 40 jiwa (kompasiana.com).

Pada 11 maret 2014 seorang remaja warga Dusun Kadirojo 1, Purwomartani, Kalasan, Sleman, Yogyakarta diberitakan meninggal bunuh diri. Semua yang dialami dan dilakukan remaja tersebut menunjukkan betapa mereka tidak bahagia dengan dirinya dan kehidupanya. Penyebab bunuh diri remaja ini diantaranya karena masalah putus cinta, frustasi karena kondisi ekonomi, anak yang berasal dari keluarga yang tidak harmonis dan masalah sekolah. Dari pemaparan tersebut tampak ketidak bahagiaan remaja karena ketidak puasan terhadap hidup dan wilayah-wilayah dalam hidup serta jarangnya merasakan perasaan menyenangkan dan seringnya merasakan perasaan tidak menyenangkan membuat remaja memilih tindakan tersebut. Hal ini berarti tingkat *subjective well-being* remaja tersebut cenderung rendah.

Hasil penelitian Goldbeck, dkk (2007), menyatakan adanya penurunan kepuasan hidup pada remaja. Pernyataan ini diutarakan berdasarkan hasil tes dari 1.274 siswa berusia 11 sampai 16 tahun di Jerman. Tes yang dilakukan menggunakan *The Question of Life Satisfaction FLZ^M Instrument*.Instrument ini menggunakan versi yang sudah dimodifikasi untuk situasi hidup remaja. Indikator yang digunakan yakni: teman, waktu luang atau hobi, kesehatan secara umum, uang saku, sekolah, kondisi rumah atau tempat tinggal, kehidupan keluarga dan *partnership/sexuality*. Hasilnya menunjukkan tingkat kepuasan hidup pada remaja rendah.Faktor jenis kelamin cukup berpengaruh pada hasil tes.Remaja perempuan cenderung memiliki kepuasan hidup lebih rendah dibanding dengan remaja laki-laki.

Life satisfaction atau kepuasan hidup merupakan aspek kognitif dari *subjective well-being*. Jika kepuasan hidup memiliki level atau tingkatan yang cukup rendah maka akan berpengaruh pada penurunan tingkat *subjective well-being*. Jadi, jika dalam penelitian Goldbeck, dkk (2007) terbukti remaja mengalami penurunan tingkat kepuasan hidup maka ada kemungkinan tingkat *subjective well-being* pada usia remaja juga mengalami penurunan.

Penjelasan dari paragraf-paragraf sebelumnya sesuai dengan hasil *pre-eliminary research* yang peneliti lakukan. Peneliti melakukan *pre-eliminary* dengan tiga responden yang merupakan siswa SMP. Ketika diajukan pertanyaan seperti "sudah puaskah kamu dengan hidupmu secara keseluruhan?", mereka semua menjawab "belum puas". Kemudian peneliti mengajukan pertanyaan-pertanyaan lain untuk mencari tahu lebih jauh mengenai penyebab ketidak puasan responden. Dari hasil wawancara tersebut dinyatakan oleh L bahwa dia tidak tenang karena sering mengalami konflik dengan teman sebayanya (*peer*) dan ada beberapa permasalahan dengan orang tua yang merupakan bagian dari keluarga. Selain itu Z mengalami perasaan tidak enak ketika pelajaran bahasa Indonesia dan D merasa tidak tenang karena seperti ada yang mengikutinya. Perasaan tidak tenang merupakan salah satu afek negatif (perasaan tidak menyenangkan) yang merupakan aspek dari *subjective well-being*. Jadi, perasaan tidak tenang dapat menyebabkan penurunan tingkat *subjective well-being*.

Ciri-ciri yang menunjukkan rendahnya *subjective well-being* pada remaja yang diperoleh dari data-data nasional dan lokal juga terjadi pada siswa SMP N 7 Yogyakarta, namun tidak se-ekstrim yang dipaparkan dalam data-data

nasional. Ekstrim yang dimaksud adalah bunuh diri. Remaja di SMP N 7 yang memiliki kecenderungan *subjective well-being* rendah memiliki ciri-ciri sering merasakan perasaan tidak menyenangkan karena banyak masalah dengan teman dan orang tua, tidak puas dengan wilayah kehidupan seperti tidak puasnya koresponden dengan prestasi yang telah diraih. Dari hasil observasi juga diperoleh hasil bahwa tidak sedikit remaja yang tidak percaya diri, terlihat malas dan enggan melakukan aktivitas, cenderung menarik diri dari orang-orang disekitarnya, tidak memiliki tujuan, mudah menyerah.

Meski begitu, tidak semua remaja di SMP N 7 Yogyakarta menunjukkan ciri-ciri tersebut. Hal ini berarti tidak semua remaja larut dalam masalah dan dampak yang ditimbulkan karena perubahan sosial, kognitif, emosi dan biologis yang dialami remaja. Banyak dari mereka menunjukkan ciri-ciri remaja bahagia. Mereka mampu beradaptasi dengan lingkungan, tampak berminat melakukan aktivitas yang sedang berlangsung, memiliki tujuan, optimis, tampak ceria.

Yogyakarta kini telah menjadi kawasan urban. Kawasan urban atau perkotaan adalah wilayah kegiatan utama bukan pertanian dengan susunan fungsi kawasan sebagai tempat pemukiman perkotaan, pemasaran dan distribusi pelayanan jasa pemerintahan, pelayanan sosial, dan kegiatan ekonomi (id.wikipedia.org). Oleh karena hal tersebut maka banyak orang dari luar D.I.Y yang datang. Diantara banyaknya dari pendatang yang datang ke Jogja ini tak sedikit yang datang untuk bersekolah. Beragamnya latar belakang budaya pendatang sedikit banyak mempengaruhi gaya hidup warga Jogja, tak terkecuali

remaja. Remaja di kawasan urban memiliki gaya hidup yang bebas atau biasa disebut dengan pergaulan bebas. Pergaulan bebas tidak sedikit membawa dampak negatif bagi remaja yang berada di lingkungan urban. Garbarino dalam penelitian Morgan, dkk (2009) menyebutkan resiko kesehatan mental yang meningkat pada remaja. Resiko tersebut disebutkan masih dalam penelitian Morgan, dkk (2000) disebutkan diantaranya kehamilan pada remaja (Coley, Kuta, dan Chase-lansdale); gangguan afektif dan gangguan perilaku (Salguero dan McCusker); dan dikeluarkan dari sekolah (Harvard Civil Rights Project). Jadi, dampak negatif dari kehidupan urban pada remaja adalah masalah kesehatan mental, kehamilan, dikeluarkan dari sekolah, gangguan afektif dan gangguan perilaku.

SMP N 7 Yogyakarta yang terletak di daerah perkotaan tidak dapat terlepas dari pengaruh kehidupan urban. Gaya hidup remaja urban yang menjadi contoh bagi remaja masa kini juga sedikit banyak dapat mempengaruhi gaya hidup remaja di SMP N 7 Yogyakarta. Dikhawatirkan remaja SMP N 7 Yogyakarta juga terkena dampak negatif dari gaya hidup remaja urban. Sehingga penelitian mengenai *subjective well-being* remaja dianggap penting. Diharapkan dengan mengetahui tingkat *subjective well-being* remaja dapat mencegah ataupun meminimalkan dampak negatif dari lingkungan urban. Semua itu tak lepas dari pengaruh lingkungan.

Santrock (2007) menyatakan bahwa pengalaman dari lingkungan yang dialami remaja, lebih berkontribusi pada perubahan emosi mereka, dibandingkan dengan perubahan hormon. Perubahan emosi yang disebabkan lingkungan akan berpengaruh pada tingkat afek positif dan tingkat rendahnya afek negatif, yang

merupakan aspek dari *subjective well-being*. Sehingga perubahan emosi yang disebabkan lingkungan akan mempengaruhi tingkat *subjective well-being* remaja. Jadi, secara tidak langsung lingkungan turut berkontribusi pada tingkat *subjective well-being* remaja.

Lingkungan diantaranya terdiri dari lingkungan rumah dan lingkungan sekolah. Di rumah terdapat orang tua dan di sekolah terdapat teman dan guru. Rueger, dkk (2008) menyatakan bahwa teman sekelas, teman dekat, sekolah, orang tua, guru merupakan sumber dukungan sosial. Sehingga bisa dikatakan bahwa orangtua, guru, dan teman yang merupakan sumber dukungan sosial yang berpengaruh pada *subjective well-being* remaja dan itu terbukti pada *preliminary research*.

Edward & Lopez (Morgan, dkk., 2011) mengungkapkan bahwa faktor eksternal psikologis seperti dukungan sosial berperan penting dalam kesejahteraan remaja (*adolescent's well-being*). Peer, keluarga dan lingkungan sekolah dikatakan mempengaruhi persepsi remaja terhadap dukungan sosial (Caldwell, Silverman, Lefforge & Silver 2004 dalam Morgan, dkk. 2011). Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Farington, dkk (Morgan 2011) ditemukan bahwa persepsi negatif terhadap dukungan dari sekolah, peer, dan orang tua berhubungan dengan bermacam-macam hasil yang negatif pada remaja. Edward dan Lopez juga menemukan bahwa adanya dukungan dari keluarga yang dirasakan oleh remaja merupakan prediktor dari kepuasan hidup (*life satisfaction*), dimana kepuasan hidup juga merupakan salah satu komponen yang digunakan untuk mengukur tingkat *subjective well-being* pada individu. Begitu pula Suldo dan Huber

(Morgan, dkk., 2011) juga menyatakan bahwa dukungan dari orang tua merupakan prediktor terkuat dari kepuasan hidup. Tidak hanya dukungan orang tua, dukungan sosial dari guru oleh Suldo dan Huebner (Suldo, dkk., 2009) juga dinyatakan berpengaruh pada kepuasan hidup remaja. Suldo dan Huebner (Suldo, dkk., 2009) menyatakan bahwa remaja yang memiliki tingkat kepuasan hidup paling tinggi adalah mereka yang merasakan dukungan sosial dari guru yang paling banyak. Jadi, dapat dikatakan jika dukungan dari sumber dukungan sosial, baik itu orang tua, guru dan teman juga mampu mempengaruhi tingkat *subjective well-being* pada remaja.

Tingkat *Subjective well-being* pada seseorang tidak selalu tinggi ataupun rendah. Berdasarkan teori adaptasi yang diungkap oleh Diener, dkk (Eryilmaz, 2012), situasi dan peristiwa yang dialami oleh seseorang mungkin menciptakan tinggi rendahnya *subjective well-being*, namun lambat laun efek yang diciptakan mulai kehilangan pengaruhnya. Lykken, dkk (Eryilmaz, 2012) menyatakan tingkat *subjective well-being* akan kembali kepada *fixed point*, karena setiap individu memiliki *fixed level* yang berbeda satu sama lain, sesuai dengan teori *fixed point*. Setelah individu beradaptasi dengan kondisi yang positif maupun negatif, tinggi rendahnya tingkat *subjective well-being* tidak berlangsung lama (Emmons R. A dalam Eryilmaz, 2012). Hal ini juga terjadi pada tingkat *subjective well-being* remaja. Oleh sebab itu remaja melakukan beberapa strategi untuk dapat menjaga agar tetap sering mengalami emosi positif, sedikit mengalami emosi negatif dan memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Kondisi demikian disebut dengan *mental control*(Luter, 2010 dalam Eryilmaz, 2012; Tkach. C,

Lyubomirsky. S, 2006 dalam Eryilmaz, 2012). Beberapa hal yang dilakukan remaja untuk menjaga *subjective well-being* mereka adalah: menjaga jarak dengan peristiwa dan situasi yang negatif, mengontrol dalam hubungan, berpikir positif, berorientasi memiliki waktu yang positif, memiliki perilaku yang berorientasi pada berharap untuk menunjukkan kebahagiaan, memecahkan masalah, mencari perlindungan pada agama yang diyakini (Eryilmaz, 2012).

Usaha remaja untuk mempertahankan *subjective well-being* akan menjadi lebih mudah dilakukan jika mereka juga merasakan adanya dukungan sosial dari orang tua, teman dan guru. Dengan dirasakan adanya dukungan sosial dari orang tua, teman dan guru, diharapkan tingkat *subjective well-being* juga meningkat. Tingginya tingkat *subjective well-being* pada remaja diharapkan membuat remaja menjadi individu yang lebih positif sehingga remaja menjadi lebih sehat secara mental. Remaja yang sehat mampu meminimalisir dampak negatif (contohnya: bunuh diri, hamil pra-nikah, ketidak mampuan menyesuaikan diri dengan sekolah, gangguan afektif dan gangguan perilaku yang membuat kacau dan mengganggu) dari perubahan biologis, psikologis, sosial dan kognitif serta pengaruh lingkungan urban pada dirinya. Oleh sebab itu maka penelitian terhadap *subjective well-being* remaja menjadi penting.

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian Eryilmaz (2010) menyatakan bahwa remaja usia 15 tahun merasa lebih bahagia dibanding orang yang berusia lebih tua, namun pada penelitian Goldbeck (2007) dinyatakan bahwa remaja mengalami penurunan kepuasan hidup yang merupakan aspek dari *subjective well-being*. Santrock (2007) menyatakan bahwa pengalaman di lingkungan

berdistribusi paling banyak terhadap perubahan emosi remaja, dimana lingkungan remaja diantaranya ada lingkungan rumah dan sekolah, dan orang tua, teman dan guru yang terdapat dalam lingkungan remaja merupakan sumber dukungan sosial bagi mereka (Rueger, dkk., 2008). Hal ini diperkuat dengan pernyataan Edward dan Lopez (Morgan, 2011) yang menyatakan bahwa dukungan dari orang tua merupakan prediktor terkuat dari kepuasan hidup, dimana kepuasan hidup merupakan aspek dari *subjective well-being*. Maka apakah dukungan sosial berhubungan dengan *subjective well-being*?

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang disampaikan, rumusan masalah yang akan ditangkap peneliti adalah adakah hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada remaja SMP N 7 Yogyakarta.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat dukungan sosial yang diterima oleh remaja SMP di Yogyakarta.
2. Mengetahui tingkat *subjective well-being* pada remaja SMP di Yogyakarta.
3. Mengetahui hubungan antara dukungan sosial (*social support*) dengan tingkat *subjective well-being* pada remaja SMP N 7 Yogyakarta.
4. Mengetahui sumber dukungan sosial yang paling berpengaruh terhadap *subjective well-being*.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat teoritis maupun manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dalam pengembangan psikologi, khususnya psikologi perkembangan kesehatan mental mengenai sejauh mana pengaruh dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada remaja SMP di Yogyakarta. Selain itu juga memberikan masukan keilmuan bagi peneliti yang ingin mengkaji bidang yang sama.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis diharapkan penelitian ini dapat memberi manfaat kepada, pertama, pada peneliti, sehingga peneliti mendapatkan informasi mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada remaja SMP di Yogyakarta. Kedua, pada remaja SMP, dapat memberikan informasi kepada remaja SMP dan pihak yang terkait lainnya mengenai dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada remaja SMP di Yogyakarta. Ketiga, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan informasi untuk lebih memanfaatkan dukungan sosial yang dirasakan oleh remaja SMP dan tingkat *subjective well-being* mereka.

E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan berkaitan dengan variabel-variabel pebelitian ini yakni:

1. *Subjective well-being* Pada Wanita Menopause. Penelitian ini dilakukan oleh Tri Winarsih dari fakultas Psikologi UGM (2006). Subjeknya adalah wanita menopause. Yang membedakan dengan penelitian ini adalah metode penelitiannya. Tri winarsih menggunakan metode penelitian kualitatif. Teori yang digunakan adalah teori *subjective well-being* milik Diener. Subjek yang digunakan yakni wanita menopause. Hasil penelitian Winarsih menyatakan bahwa pada masa menopause seluruh responden mengalami penurunan kualitas pada beberapa aspek diri diantaranya; kualitas kesehatan fisik dan motorik, daya tarik fisik, kualitas fungsi seksual, perubahan interaksi dengan keluarga, perubahan interaksi dengan lingkungan sosial, dan interaksi di lingkungan kerja yang tidak mengalami perubahan kualitas.
2. *Social Support from Parents, Friends, Classmates and Teachers in Children and Adolescents Age 9 to 18 Years: Who is Perceived as Most Supportive.* Penelitian ini dilakukan oleh Caroline L. Bokhorst, Sindy R. Sumter dan P Michiel Westenberg yang berasal dari Universitas Leiden. Penelitian dilakukan pada anak-anak dan remaja usia 9-18 tahun. Subjek berjumlah 678 siswa. 304 laki-laki dan 351 perempuan. Metode yang digunakan yakni metode korelasional. Alat ukur yang digunakan yakni *Social Support Scale for Children and Adolescent* (SSSCA). Teori dukungan sosial dari Demaray dan Malecki banyak digunakan. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa tingkat dukungan sosial yang dirasakan dari orang tua dan teman sama pada semua usia (9-18 tahun). Pada subjek yang berusia 9-15 tahun, orang tua dan teman dirasakan sama dukungannya. Penelitian tentang keunggulan dari sumber dukungan sosial menunjukkan bahwa orang tu dan teman dirasakan sama-sama supportive; hanya pada usia 16-18 tahun dukungan teman dirasakan melebihi dukungan

orang tua. Dukungan dari guru dirasakan lebih rendah oleh grup subjek dengan usia yang lebih tua, dan hal ini berhubungan dengan transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah. Pada akhirnya, anak perempuan lebih merasakan dukungan dari guru, teman sekelas, teman-teman daripada anak laki-laki.

3. Ali Eryilmaz yang berasal dari Turki juga pernah melakukan penelitian yang bertema *subjective well-being* dengan subjek remaja yang dipublikasikan pada tahun 2011. Judul penelitian Eryilmaz adalah *The Relationship Between Adolescent's Subjective Well-Being and Positive Expectations Towards Future*. Penelitian Eryilmaz melibatkan 233 orang remaja. 121 remaja laki-laki dan 112 perempuan. Usia antara 14 tahun sampai 17 tahun. Metode yang digunakan adalah *multimethod*. Teori yang digunakan yakni teori *subjective well-being* milik Diener dan teori waktu milik McGrath dan Kelly. Alat ukur yang digunakan yakni *Adolescent's Subjective Well-Being Scale* dan *Positive Future Expectation Scale*.
4. Hubungan Kekuatan Karakter dengan *Subjective Well-Being* pada Penduduk Dewasa Muda Asli Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan oleh Sabiqotul Husna dari Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora program studi psikologi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2012. Teori yang digunakan Husna yakni teori *subjective well-being* dari Diener serta teori tentang kekuatan karakter dari Park. Alat ukur yang digunakan yakni skala *subjective well-being* yang dibuat oleh Diener dan skala kekuatan karakter yang dibuat oleh Park. Hasil penelitian Husna adalah ada hubungan positif antara kekuatan karakter dengan *subjective well-being*.

5. *Subjective Well-Being in Urban Adolescents: Interpersonal, Individual, and Community Influences.* Penelitian ini dilakukan oleh Mellisa L. Morgan, Elizabeth M. Vera, Rufus R. Gonzales, Wendy Conner, Kim Bena Vacek dan Laura Dick Coyle. Penelitian ini mengukur hubungan antara kriteria *subjective well-being* (afek positif, afek negative, dan *subjective well-being*) dan variabel individu, keluarga, teman, sekolah dan prediktor lingkungan rumah pada 159 macam etnis remaja urban. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa afek negatif secara signifikan diprediksi oleh variabel keluarga, afek positif secara signifikan diprediksi oleh variabel individu, sekolah dan teman, dan kepuasan hidup secara signifikan diprediksi oleh variabel individu dan keluarga. Skala yang digunakan kuesioner demografis; *positive and Negative Affect Scale* (PANAS) dan *The satisfaction with Life Scale* (SLS) digunakan untuk mengukur variabel kriteria; *Children's Hope Scale* (CHS), *Hare Area-Specific Self-Esteem Scale*, *Vaux Social Support Record* (VSSR), *Life Orientation Test* (LOT), *Sense of Community Index* (SCI), *Block Booster Environmental Inventory* (BBEI) digunakan untuk mengukur variabel prediktor.
6. *Social Support, Mastery, Self-Esteem and Individual Adjustment Among At-Risk Youth.* Penelitian ini dilakukan oleh Racheli Lipschitz-Elhawi dan Haya Itzhaky. Penelitian ini melibatkan 112 remaja yang berasal dari keluarga tidak mampu dan terdiri dari seluruh populasi remaja yang tinggal di *residential treatment center* yang berlokasi dekat Jerusalem di

Israel. Metode yang digunakan yakni metode korelasional. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa tidak satupun sumber internal (*self-esteem, sense of mastery*) dan external (dukungan sosial) yang berkaitan secara signifikan dengan semua pengukuran penyesuaian diri. Sumber-sumber yang berbeda berkaitan dengan pengukuran penyesuaian diri individual dengan cara yang berbeda. Dukungan *peer* tidak berhubungan secara signifikan dengan berbagai pengukuran penyesuaian diri. *Self-esteem* berhubungan dengan penyesuaian diri secara akademik pada remaja, dan *sense of mastery* berhubungan dengan penyesuaian sosial dan personal.

Berdasarkan pemaparan di atas perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada:

1. Subjek penelitian. Pada penelitian ini menggunakan subjek remaja SMP.

Yang membedakan remaja SMP pada penelitian ini dengan penelitian Morgan, dkk, Bokhorst, dkk, Racheli Lipschitz-Elhawi dan Haya Itzhaky serta Ali Eryilmaz terletak pada karakteristik remaja. Remaja indonesia lebih bersifat kolektif; karena subjek tinggal dan berasal dari Yogyakarta, maka mayoritas berasal dari suku jawa dengan budaya dan adat yang berbeda dengan subjek remaja pada penelitian sebelumnya; remaja pada penelitian mayoritas menganut dan memiliki keyakinan pada agama tertentu. Sedangkan pada penelitian sebelumnya, subjek remaja dalam penelitian terdiri dari banyak ras dan suku bangsa, tidak semua menganut ajaran agama tertentu, lebih bersifat individual.

2. Metode penelitian. Penelitian ini sama dengan penelitian sebelumnya, sama-sama menggunakan metode korelasional.
3. Alat ukur. Pada penelitian ini sesuai dengan variabel-variabelnya, menggunakan skala *subjective well-being* berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Diener dan skala dukungan sosial berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Taylor. Perbedaan skala *subjective well-being* penelitian ini dengan milik Diener adalah skala pada penelitian ini lebih disesuaikan dengan kehidupan remaja.
4. Secara teori pada penelitian ini untuk variabel *subjective well-being* teori yang digunakan memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya, yakni teori *subjective well-being* milik Diener. Namun untuk variabel dukungan sosial penelitian ini menggunakan teori yang berbeda dengan penelitian Bokhorst, dkk serta Racheli Lipschitz-Elhawidan Haya Itzhaky. Teori dalam penelitian ini menggunakan teori milik Taylor.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan *subjective well-being* pada remaja SMP N 7 Yogyakarta, dimana semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi *subjective well-being* remaja. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah *subjective well-being* remaja.
2. Dukungan sosial dari teman merupakan sumber dukungan sosial yang paling tinggi pengaruhnya terhadap *subjective well-being* remaja.
3. Keterbatasan pada penelitian ini yakni terdapat satu indikator yang hilang dari aspek rendahnya afek negatif, sehingga *subjective well-being* tidak dapat diukur menggunakan indikator tersebut. Selain itu, karena penelitian ini hanya dilakukan pada satu sekolah saja maka hasilnya tidak bisa digeneralisasi kepada semua remaja di Yogyakarta.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka saran yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Kepada remaja untuk menjaga dan meningkatkan *subjective well-being* dengan cara selalu berpikir positif, menjaga hubungan baik dengan orang-orang disekitar, mencari teman dan tempat bergaul yang membuat bahagia, mencari teman yang mendukung tujuan dan cita-cita, mencari teman yang mau

menerima apa adanya, menerima masa lalu, menjauh dari hal-hal yang membuat perasaan tidak senang, banyak bergaul dengan orang-orang yang menyenangkan. Selain itu juga tidak menyia-nyiakan dukungan sosial yang diterima dan dirasakan dengan melakukan hal-hal yang bersifat positif.

2. Kepada orang tua, guru dan teman, sebaiknya selalu meluangkan waktu dengan remaja, mendengarkan pendapat remaja, menghargai pendapat dan pemikiran remaja, menciptakan lingkungan pergaulan yang membuat remaja tidak melakukan hal-hal negatif seperti tawuran, menggunakan obat-obatan terlarang, membolos, hamil di usia dini dan di luar nikah, mengalami gangguan psikologis (depresi, pencemas, stress) dan sebagainya.
3. Kepada pihak sekolah untuk lebih memperhatikan hal-hal yang mempengaruhi kebahagiaan remaja di sekolah seperti cara guru mengajar dikelas, hubungan dengan teman dekat, situasi kelas, hubungan dengan teman satu kelas, sehingga mereka menjadi lebih terlibat dengan segala macam aktivitas di sekolah dan menjadi remaja yang bahagia, ceria, aktif dibidang yang diminati, memiliki hobi yang membuatnya bahagia, menggunakan waktu luangnya dengan belajar bersama teman, berprestasi dbidang yang diminati.
4. Kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan variabel lain untuk dikaitkan dengan variabel *subjective well-being* seperti prestasi, tujuan hidup, keluarga. Kemudian jika hendak menggunakan skala-skala dalam penelitian ini peneliti selanjutnya perlu melakukan modifikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mighwar, M. (2006). Petunjuk Bagi Guru dan Orang Tua. *Psikologi Remaja*. Bandung: Pustaka Setia.
- Ali, M., Asrori, M. (2004). Perkembangan. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara
- Arslan, Coskun. (2009). Anger, Self-Esteem, and Perceived Social Support in Adolescence. *SOCIAL BEHAVIOR AND PERSONALITY*, 37(4), 555-564. doi: 10.2224/sbp.2009.37.4.555.
- Azwar, S. (2004). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2004). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ayu, A. R. (2006). *Hubungan antara Dukungan Sosial dari Teman Sebaya dengan Problem Solving pada Remaja*. http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2006/Artikel_10599015.pdf
- Bardach, S. H., Tarasenko, Y. N., Schoenberg, N. E. (2011). The Role of Social Support in Multiple Morbidity: Self-Management among Rural Residents. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*, Volume 22, Number 3, August 2011, pp. 756-771 (Article). Published by The Johns Hopkins University Press. doi: 10.1353/hpu.2011.0083.
- Bokhorst, C. L., Sumter, S. R., Westenberg, P. M. (2009). *Social Support From Parents, Friends, Classmates, and Teachers in Children and Adolescents Aged 9 to 19 Years: Who is Perceived as Most Support*. Blackwell Publishing: U.K and U.S.A. doi:10.1111/j.14679507.2009.00540.x.
- Bolger, N., Zuckerman, A., Kessler, R. C. (2000). Invisible Support and Adjustment to Stress. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 79, No. 6, 953-961. doi: 10.1037//0022-3514.79.6.953.
- Chu, P. S., Saucier, D. A., Hafner, E. (2010). Meta-Analysis Of the Relationship and Well-Being in Children and Adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 29, No. 6, 2010, pp. 624-645.
- Diener Ed., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, Vol. No. 2, 276-302.

- Diener Ed., Suh E., Oishi S. (1997). Recent Finding on Subjective Well-Being. *The Indian Journal of Clinical Psychology*, Maret.
- Diener, Ed. (2005). *Guidelines For National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being*.
- Diener, Ed. (2000). *Subjective well-being: The Science of Happiness and a Proposal for National Index*. The American Psychological Association, Vol. 55, No. 1.doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34.
- Diener Ed. (2008). *The Science of Subjective Well-Being*. Guilford Press: New York
- Diener Ed., Lucas R. E., Oishi S. (2012). *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*. The Oxford Handbook of Positive Psychology (2 ed.).doi: 10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017.
- Ekawati, D. (2012). Pelatihan “Sinergi I” untuk Meningkatkan Kemampuan Prososial Remaja Usia 14-16 Tahun. Tesis. Tidak Diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Eryilmaz, A. (2002). The Relationship Between Adolescents’ Subjective Well-Being and Positive Expectation Toward Future. *Düsunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 24:209-215. doi: 10.5350/DAJPN2011240306.
- Eryilmaz, A. (2010). Turkish Adolescents’ Subjective Well- Being with Respect to Age, Gender and SES of Parents. *International Journal of Human and Social Sciences* 5:8 2010.
- Eryilmaz, A. (2011). *Satisfaction of Needs and Determining of Life Goals: A Model of Subjective Well-Being for Adolescents in High School*. Educational Sciences: Theory and Practice-11(4). Autumn. 1757-1764.
- Eryilmaz, A. (2012). Mental Conrol: How do Adolescents Protect Their Subjective Well-Being?. *Dusunen Adam Psikiyatri ve Norolojik Bilimler Dergisi* 2012,25:27-34. doi:10.5350/dajpn2012250103.
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., Cribbie, R. (2007). Social Support, Self-Esteem, and Stress as Predictors of Adjustment to University Among First-Year Undergraduates. *Journal of College Student Development*, Volume 48, Number 3, May/June 2007, pp. 259-274

(Article). Published by The Johns Hopkins University Press. doi: 10.1353/csd.2007.0024

Goldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier T., Herschbach, P., Henrich, G. (2007). *Life Satisfaction Decreases During Adolescence*. Qual Life Res (2007) 16:969-979. doi: 10.1007/s11136-007-9205-5.

Guo Ming Yu dan Biao Li. 2012. How Subjective Well-Being Affects Emotional Processing: The role of Event-Related Potentials. *Social Behaviour and Personality*. 40(8), 1285-1292. Society for Personality Research <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2012.40.8.1285>

Hadi, S. (2002). *Statistik Jilid Tiga*. Yogyakarta: Andi Offset.

Husna, Sabiqotul. (2012). Hubungan Kekuatan Karakter dengan *Subjective Well-Being* pada Penduduk Dewasa Muda Asli Yogyakarta. Skripsi. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

Hogan, M. J., Parker, J. D. A., Wiener, J., Watters, C., Wood, L. M., Oke, A. (2010). Academic success in adolescence: Relationships among verbal IQ, social support and emotional intelligence. *Australian Journal of Psychology*, Vol. 62, No. 1, Maret 2010, pp. 30–41. doi: 10.1080/00049530903312881.

Hombrados-mendieta, I., Gracia-Martin, M. A., Gomez-Jacinto, L. (2012). *The Relationship Between Social Support, Loneliness and Subjective Well-Being in Spanish Sample Form a Multidimensional Perspective*. Soc Indic Res. doi: 10.1007/s11205-012-9187-5.

Howland, M., Simpson, J. (2010, November 30). Social Support Is Most Effective When Provided Invisibly. Diunduh dari <http://www.psychologicalscience.org>. Pada tanggal 7 Mei 2013.

Kompasiana.com

Kyotoriview.org

Lasgaard, M., Nielsen, A., Eriksen, M. E., Goossens, L. (2009). Loneliness and Social Support in Adolescent Boys with Autism Spectrum Disorders. *J Autism Dev Disord* (2010) 40:218–226. doi:10.1007/s10803-009-0851-z.

- Lipschitz-Elhawi R. dan Itzhaky H. (2005). Social Support, Mastery, Self-Esteem and Individual Adjustment Among At-Risk Youth. *Child & Youth Care Forum*, 34(5), October 2005. doi: 10.1007/s10566-005-5906-5.
- Mariska van der Horst dan Hilde Coffé.(2011). *How Friendship Network Characteristics Influence Subjective Well-Being*.Soc Indic Res (2012) 107:509–529.doi: 10.1007/s11205-011-9861-2.
- Morgan, M. L., Vera, E. M., Gonzales, R. R., Conner, W., Vacek, k. B., Coyle, L. D. (2011). Subjective Well-Being in Urban AdolescentsInterpersonal, Individual, and Community Influences. Sage Publications. *Youth & Society*, 43(2) 609-6634.doi: 10.1177/0044118X09353517.
- Newman, B. M., Newman, P. R., Griffen, S., O'Connor, K., Spas, J. (2007).The Relationship of Social Support to Depressive Symptoms During The Transition to High School. *ADOLESCENCE*, Vol. 42, No. 167, Fall 2007. San Diego: Libra Publishers.
- Oliveira, A. J., Lopes C. S., Ponce de Leon, A. C., Rostila, M., Griep, R. H., Werneck, G. L., and Faerstein, E. (2011). Social Support and Leisure-Time Physical Activity: Longitudinal Evidence from The Brazilian Pró-Saúde Cohort Study.*International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.8:77. <http://www.ijbnpa.org/content/8/1/77>.
- Ozmete,E. (2011).Subjective Well-Being: A Research on Life Satisfaction As Cognitive Component of Subjective Well-Being. *International Journal of Academic Research*, Vol. 3, No. 4, July, I Part.
- Perkins, D. F., dan Borden L. M. (2003). Positive Behaviors, Problem Behaviors, and Resiliency in Adolescence. In Weiner, I. B., Lerner, R. M., Easterbrooks, M. A., dan Mistry, J (Eds).*Handbook of Psychology Volume 6: Developmental Psychology*. New Jersey: John Wiley dan Sons.
- Rask, K.,Astedt-Kurki, Paivi., A. Laippala, Pekka. (2002). Adollescent Subjective Well-Being and Realize Values.*Journal of Advanced Nursing*.38(3), 254-263.
- Rask, K., Astedt-Kurki, Paivi.,Paavilainen, E., A. Laippala, Pekka. (2003). *Adolescent Subjective Well-being and Family Dynamics*.Scand J Caring Sci; 2003; 17; 129–138.

- Resource Center for Adolescent Pregnancy Prevention. (2003). An Overview of adolescent development education, training and research associates. www.etr.org/recapp/theories/adolescentdevelopment/overview.htm.
- Ritakallio, M., Lukaala, T., Marttunen, M., Pelkonen, M., Kaltiala-Heino, R. (2010). Nord J Psychiatry 64:164-171. doi:10.3109/08039480903264911.
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Demaray, M. K. (2008). Relationship Between Multiple Sources of Perceived Social Support and Psychological and Academic Adjustment in early Adolescence: Comparisons Across Gender. *J Youth Adolescence* 39:47-61. doi: 10.1007/s10964-008-9368-6.
- Ross, L. T., Lutz, C. J., Lakey, B. (1999). Perceived Social Support and Attributions for Failed Support. *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol. 25 No. 7, July 1999 896-908.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence*. Edisi 11. New York: Mc Graw Hill.
- Sherbourne, C. D and Stewart, A. L. (1991). The MOS Social Support Survey. *Soc. Sci. Med.* Vol. 32, No. 6, pp. 705-714.
- Siyez, D. M. (2008). Adolescent Self-Esteem, Problem Behaviors, and Perceived Social Support in Turkey. *SOCIAL BEHAVIOR AND PERSONALITY*, 36(7), 973-984.
- Suldo, M. S., Friedrich, A. A., White, T., Farmer, J., Minch, D., Michalowski, J. (2009). Teacher Support and Adolescents' Subjective Well-Being: A Mixed-Methods Investigation. *School Psychology Review*, Volume 38, No. 1, pp. 67-85.
- Suryabrata, S. (2000). *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Suseno, M. N. (2011). *Handout Statistika*. Yogyakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga.

- Suseno, M. N. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Penerbit Ash-Shaf.
- Taylor, S. E. (2006). *Health Psychology* (6th ed.). New York: McGraw-Hill
- Winarsih, Tri. (2006). *Subjective Well-Being* pada Wanita Menopause. Skripsi. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- William C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology, Subjective Well-Being*, 43-66. USA: Thomson Wadsworth. Diener. 1999.
- Wong, S. T., Nordstokke, D., Gregorich, S., Perez-Stable, E. J. (2007). *Measurement of Social Support Across Women from Four Ethnic Groups: Evidence of Factorial Invariance*. J Cross Cult Gerontol (2010) 25:45–58. doi: 10.1007/s10823-010-9111-0
- Yusuf, S., Nurihsan, J. A. (2008). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.