

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA di SMP KHZ MUSTHAFA SUKAMANAH

Suci Khoerunisa¹, Feida Noorlaila Isti'adah², Muhammad Muhajirin³

Universitas Muhammadiyah

e-mail: *Sucikhoerunisa4@gmail.com

Abstract. *Social support plays a crucial role in shaping the psychological well-being of adolescents, especially during this challenging developmental phase. This study aims to examine the impact of social support on the psychological well-being of students at SMP KHZ Musthafa Sukamanah. The population in this study consists of adolescents at SMP KHZ Musthafa Sukamanah, totaling 133 adolescents. The sampling technique used is saturated sampling. The instrument used to measure the level of social support is the social support scale developed by Wida Austin Hidayah (2021) based on the theory of Sarafino and Smith (2011:81), while the instrument for psychological well-being is developed by Firdausya Rahmatika (2024) based on Ryff's theory (1998). The significance value for the effect of social support on psychological well-being is $0.012 < 0.05$ and the t-count is $2.554 > 1.978$, thus it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted, meaning there is a significant influence of social support on psychological well-being. Social support accounts for 0.047 or 4.7% of the influence on psychological well-being. This indicates that the higher the level of social support, the higher the level of psychological well-being in adolescents. Conversely, the lower the level of social support possessed by adolescents, the lower their psychological well-being.*

Keywords: *Social Support, Psychological Well-Being*

Abstrak. Dukungan sosial memainkan peran penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis remaja, terutama pada fase perkembangan yang penuh tantangan ini. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMP KHZ Musthafa Sukamanah. Populasi dalam penelitian ini remaja di SMP KHZ Musthafa Sukamanah yang berjumlah 133 remaja. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh. Instrumen yang digunakan untuk mengukur Tingkat dukungan sosial yaitu skala dukungan sosial yang dikembangkan oleh Wida Austin Hidayah (2021) berdasarkan pada teori sarafino dan smith (2011:81), sedangkan instrumen kesejahteraan psikologis menggunakan instrument yang dikembangkan oleh Firdausya Rahmatika (2024) berdasarkan teori Ryff (1998). Diketahui nilai signifikansi untuk pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis sebesar $0,012 < 0,05$ dan t hitung, $2,554 > 1,978$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Dimana dukungan sosial memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 0,047 atau setara 4,7%. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan psikologis pada remaja. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah Tingkat dukungan sosial yang dimiliki remaja maka semakin rendah juga kesejahteraan psikologis yang dimilikinya.

Kata kunci: Dukungan Sosial, Kesejahteraan Psikologi

A. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa perkembangan menuju kematangan yang meliputi aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Santrok (2003) mengungkapkan bahwa remaja yaitu masa transisi antara masa anak-anak dan dewasa yang mengalami perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Usia remaja berada dalam usia 12-21 tahun bagi wanita, dan 13-22 tahun bagi pria. Masa remaja yang berkisar antara usia 12-22 tahun adalah masa-masa anak menginjak pada Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Mereka cenderung masih labil dalam bertindak, selalu ingin mencoba hal-hal baru dan mendapat pengakuan atas jati dirinya selayaknya orang dewasa (Erikson, 1968). Pada periode ini mereka mulai melakukan eksperimen (Erikson, 1968).

Salah satu tugas perkembangan remaja tersulit adalah berhubungan dengan penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa dengan lingkungan keluarga dan sekolah. Remaja mulai memperluas pergaulan sosialnya dengan teman-teman sebayanya dan juga masyarakat sekitar (Nisa & Mirawati, 2022). Untuk mencapai pola tujuan dari sosialisasi dewasa, remaja harus membuat banyak penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial, dan nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin. Tuntutan dan tugas perkembangan remaja yang belum terpenuhi dan didukung dengan lingkungan yang kurang kondusif serta perkembangan diri yang kurang matang dapat menimbulkan berbagai penyimpangan perilaku yang melanggar aturan dan norma yang berlaku di Masyarakat yang diistilahkan sebagai kenakalan remaja.

Kenakalan remaja telah menjadi isu yang sering ditemukan dalam dunia pendidikan, terutama di sekolah. Setiap tahun, tingkat kenakalan remaja terus meningkat (Setiawan, A. 2020). Kenakalan remaja menjadi masalah yang serius sekarang ini, kenakalan yang dilakukan remaja baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah, mulai dari kenakalan remaja ringan sampai kenakalan remaja berat. Menurut Winarno dalam (Risdiantoro Ridra, 2020) menyatakan bentuk-bentuk kenakalan kategori ringan seperti: Bolos, ramai sewaktu Pelajaran berlangsung, tidak mengerjakan tugas, seragam tidak lengkap, ke kantin saat pelajaran, bermain HP saat pelajaran, membantah guru dan orang tua, melompat pagar sekolah, merokok, mengganggu orang lain.

Sedangkan Menurut pendapat yang lain bentuk-bentuk kenakalan ringan siswa di sekolah di antaranya adalah merokok, pacaran, sering bolos sekolah, tidak disiplin (Risdiantoro Ridra, 2020). Sedangkan yang termasuk kenakalan siswa yang dilakukan dalam kategori berat menurut Hartono dalam (Risdiantoro Ridra, 2020) yaitu kenakalan yang mengganggu ketentraman orang lain, yaitu: mencuri, menodong, kebut-kebutan, minum-minuman keras, penyalahgunaan narkotika, meminta sesuatu secara paksa kepada teman yang lain (penargetan), berkelahi antar siswa, pelecehan seksual, dan terlibat pergaulan bebas. Banyak faktor yang menjadi penyebab kenakalan remaja. Menurut Kar (dalam Rahmawati dan Devy, 2016:131) menyebutkan Perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu behavior intention (niat seorang untuk bertindak), social support (dukungan sosial dari teman, sekolah, dan keluarga di lingkungan sosial), accessibility of information (ada atau tidak adanya informasi yang memengaruhi perilaku kenakalan remaja), personal autonomy (otonomi pribadi dalam hal mengambil keputusan untuk melakukan perilaku kenakalan remaja), dan action situation (situasi yang memungkinkan remaja untuk melakukan perilaku kenakalan remaja). Jadi faktor-faktor yang memengaruhi kenakalan remaja meliputi krisis identitas diri, kontrol diri yang lemah, pengaruh sosial dan social support dari lingkungan sekitarnya seperti dukungan dari teman, orang lain dan keluarga yang berada disekitarnya.

Lingkungan sangat mempengaruhi pembentukan karakter remaja (Kurniawan, 2021). Remaja yang salah memilih tempat atau teman dalam bergaul akan mendapatkan dampak negatif pada perkembangan pribadinya (Sari, M. 2019). Kenakalan remaja di Indonesia meningkat dari tahun ke tahun, hal tersebut serupa dengan laporan yang dikemukakan oleh Badan Narkotika Nasional bahwa penyalahgunaan narkotika oleh remaja tahun sebelumnya sebanyak 20% meningkat menjadi 28% di tahun 2020. Kasus penyalahgunaan narkotika di tahun sebelumnya mencapai angka 2,3 juta dari kalangan pelajar dari rentang usia 15-35 tahun dan sebanyak 45% jumlah remaja di Indonesia yang merokok. Kenakalan remaja terjadi karena berbagai faktor (Wong, et.al, 2010). Farmer dalam (Milayanda, 2021) menyatakan terdapat 2 faktor yang mempengaruhi munculnya kenakalan remaja yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor Internal meliputi krisis identitas dan kontrol diri yang lemah. Sedangkan faktor eksternalnya adalah lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, pertemanan, dan pengaruh dari lingkungan sekitar.

Remaja biasanya dapat berkembang lebih baik jika memiliki dukungan sosial yang cukup, karena dukungan sosial dapat membuat

kita merasa lebih aman dan nyaman. Sarafino (dalam Gottlieb, 1983) menjelaskan dukungan sosial dapat berasal dari orang-orang sekitar individu seperti: keluarga, teman dekat, atau rekan. Dalam penelitian ini, yang akan kita lihat yaitu seberapa besar dukungan sosial yang berasal dari orang tua, guru, dan teman sebaya sehingga dapat mempengaruhi. Dukungan sosial yang dimaksud yaitu dukungan sosial yang mengarah kepada mereka, yang meliputi adanya komponen-komponen dari dukungan sosial itu sendiri, seperti dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Baron & Byrne (2010) mendefinisikan dukungan sosial mengacu pada persepsi atau pengalaman bahwa seseorang dicintai dan dirawat oleh orang lain, dihargai, dan merupakan bagian dari jejaring sosial bantuan timbal balik.

Fenomena yang peneliti temukan selama melakukan pengenalan lingkungan persekolahan dan berdasarkan hasil wawancara yang telah dilaksanakan dengan guru bimbingan dan konseling di SMP Khz Musthafa, yaitu Ibu Winda. Hasil wawancara yang dilakukan kepada guru bimbingan dan konseling bahwa bentuk kenakalan siswa berbeda-beda, kenakalan di sekolah ini hanyalah berbentuk kenakalan pada umumnya seperti: bolos, tidak mengerjakan pekerjaan rumah (PR), terlambat ke sekolah, membully teman, berkelahi, dan paling parah pun hanya merokok (Saputra & Komariah, 2020). Berdasarkan hasil wawancara lebih lanjut, Sebagian besar siswa merupakan siswa yang berasal dari kota lain atau kebanyakan siswa yang sekolah di SMP Khz Musthafa adalah santri yang tinggal di pondok pesantren. Keterpisahan dari keluarga dan teman-teman di luar pesantren juga dapat mempengaruhi perasaan dukungan sosial mereka. Dilihat dari beberapa aspek memang faktor dukungan sosial menjadi penyebab anak melakukan kenakalan. Kenakalan remaja merupakan perilaku jahat dalam lingkungan sosial yang dilakukan oleh anak-anak maupun remaja karena pengabaian sosial dari sekitarnya sehingga terbentuknya tindakan yang melanggar aturan karena pengabaian (Syukur, dkk 2020:24).

Kenakalan remaja membawa dampak negatif pada remaja itu sendiri dan lingkungannya (Setiawan, A. 2020). Berikut beberapa dampak dari kenakalan remaja. Dampak tersebut pasti akan memengaruhi remaja yang bersangkutan (Kurniawan, R. 2021). Jika tidak segera diatasi, remaja akan berkembang menjadi pribadi yang buruk (Sari, M. 2019). Remaja yang melakukan kenakalan tertentu akan dijauhi atau bahkan dikucilkan oleh banyak orang. Mereka akan dianggap sebagai pengganggu dan orang yang tidak berguna (Nugroho, T. 2022). Akibat dijauhi dari pergaulan,

remaja tersebut bisa mengalami gangguan mental (Harahap, D. 2020). Gangguan mental ini bukan berarti gila, tetapi remaja tersebut akan merasa terasing dalam pergaulan, merasa sedih, atau bahkan akan membenci orang-orang di sekitarnya (Lestari, E. 2019).

Mayoritas remaja memerlukan dukungan sosial dari lingkungannya. Dukungan sosial dari lingkungan diperoleh remaja baik berbentuk dorongan rasa semangat, rasa diperhatikan, rasa dihargai, serta bantuan maupun kasih sayang membuat remaja beranggapan bahwa ia diberi rasa cinta, diberi rasa perhatian, dan diberi penghargaan dari orang lain. Saat orang tersebut merasa diterima oleh lingkungan dan dihargai orang lain secara positif, maka orang itu akan dapat mengembangkan perilaku positif kepada dirinya sendiri dan lebih bisa ikhlas juga menghargai dirinya. Remaja akan dapat hidup mandiri di dalam masyarakat luas dengan damai (Hidayati. N.R, & Purwandari. E, 2023).

Dukungan sosial yang baik akan sangat memberi arti pada daya juang dan keterlibatan siswa secara aktif dalam sekolah sehingga dapat menurunkan tingkat kenakalan siswa. Pada masa ini remaja sangat memerlukan pengertian dari orang lain (Astuti, 2015). Sebagian remaja mungkin tidak mempunyai gambaran untuk mengatasi permasalahannya. Sehingga respon yang muncul dari setiap individu yaitu membutuhkan dukungan yang bisa didapatkan dari orang lain ataupun lingkungan sosialnya untuk dapat melewati permasalahannya (Astuti, 2015). Karena individu sering tidak mampu mengatasi permasalahan atau tekanan dalam hidupnya sendirian, individu membutuhkan bantuan dan dukungan sosial dari orang lain yang berbeda seperti keluarga, teman, tetangga, maupun rekan kerjanya. Maka diperlukan suatu dukungan yang bisa membantu remaja agar terhindar dari stress yang berdampak pada kondisi psikologis mereka salah satunya berasal dari dukungan sosial (Wade et al., 2014).

Menurut Sarafino (2011) dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima seseorang dari orang lain di sekitar mereka, seperti keluarga, teman, atau komunitas. Bantuan ini bisa berupa emosional, informasi, atau bahkan materi. Dukungan sosial memiliki efek yang positif pada Kesehatan menurut (Uchino, 2006) yang mungkin terlihat bahkan ketika tidak berada dibawah tekanan besar. Dukungan sosial dapat mempengaruhi persepsi individu dalam menghadapi tantangan seperti individu dapat menceritakan masalah atau kegagalan yang dihadapinya kepada keluarga, teman, ataupun pasangan agar individu mendapatkan sudut pandang yang baru dan emosi yang lebih positif (Lianovanda, 2021).

Menurut Rovika (2021), dukungan sosial merupakan bentuk nyata dari sikap peduli, menghargai, dan mampu memberikan bantuan kepada individu lain, sehingga seseorang menjadi lebih bermakna dalam lingkungan sosialnya. Pengembangan dukungan sosial sangat diperlukan oleh manusia dalam menjalankan hidup bersosial (House et al., 1988). Manusia merupakan makhluk yang tidak dapat bertahan hidup secara individual. Manusia selalu bergantung satu dengan yang lainnya (Baumeister & Leary, 1995). Hal ini menunjukkan bahwa manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan bantuan orang lain. Konsep pemberian dukungan sosial dikembangkan untuk mengatasi stres yang dirasakan oleh individu. Individu yang sedang mengalami stres akan menjadi sehat kembali secara mental dan psikologis jika menerima dukungan sosial (Thoits, 2011). Ryff dan Singer (Keyes, 2013) menyebutkan bahwa dukungan sosial termasuk salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis dapat dioptimalkan pada seseorang yang sedang mengalami masalah jika seseorang tersebut mendapatkan dukungan sosial berupa rasa perhatian atau empati serta pemberian semangat dari orang lain. Adanya dukungan sosial yang optimal di kalangan remaja guna mencegah dan mengurangi permasalahan remaja. Lingkungan sosial yang mendukung dapat mencegah remaja terlibat dalam perilaku beresiko seperti penyalahgunaan narkoba, kenakalan remaja, dan tindakan kriminal (Santrock, 2018). Dukungan sosial yang baik juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan tuntutan yang dihadapi selama masa remaja (Cohen & Wills, 1985). Dengan adanya dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar, remaja dapat mengembangkan kemampuan untuk membuat keputusan yang lebih baik dan menghindari perilaku yang merugikan diri sendiri dan orang lain (Resnick et al., 1997). Hal ini didukung oleh penelitian De Laet, S., et al., (2016) yang menunjukkan bahwa remaja yang mendapatkan dukungan sosial cukup cenderung memiliki keterampilan sosial yang lebih baik. Mereka lebih mampu berkomunikasi, berinteraksi dengan orang lain, dan membangun hubungan yang sehat. Keadaan psikologis dipengaruhi oleh kepribadian (Fassbender & Leyendecker, 2018), religiusitas (Harpan, 2021) Status sosial (Hicks & Mehta, 2018), dukungan sosial (Adyani, Suzana, Safuwani, & Muryali, 2018), dan faktor lainnya. Kesejahteraan psikologis remaja, dipengaruhi oleh dukungan sosial (Joronen, 2003).

Sarafino & Smith (2011) menyatakan dukungan sosial terdiri dari 4 aspek, yaitu emosional atau dukungan harga diri (emotional or esteem

support) yang berupa ungkapan empati, perhatian, serta penghargaan positif, lalu dukungan instrumental (instrumental support) mengenai memberikan pertolongan untuk menyelesaikan tugas-tugas, selanjutnya dukungan informasi (informational support) yang bertujuan memberikan bantuan informasi yang sebaiknya dilakukan individu, serta dukungan persahabatan (companionship support) yang merupakan dukungan yang diberikan dalam memberikan rasa keanggotaan dan waktu bersama orang lain.

Kurangnya dukungan sosial dapat mempengaruhi kenakalan remaja dan kesejahteraan psikologis mereka. Seperti menurut Cohen et al. (2019) menunjukkan bahwa remaja yang kurang mendapatkan dukungan sosial cenderung lebih terlibat dalam perilaku kenakalan dan mengalami masalah kesehatan mental yang lebih besar. Dukungan sosial yang positif dapat membantu mengurangi risiko kenakalan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Cohen (dalam Eva dkk, 2021) menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi untuk mencegah kecemasan, meningkatkan harga diri, mencegah gangguan psikologis, dan mengurangi stres pada diri individu. Kesejahteraan psikologis dapat ditingkatkan dengan memberikan dukungan sosial berupa pemberian semangat dan perhatian pada individu yang sedang menghadapi masalah.

Menurut Bandura, (dalam Arjungsi & Noviani, 2021) Dukungan sosial menjadi salah satu elemen penting yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi remaja. Dukungan sosial mempengaruhi proses pembelajaran melalui observasi, peniruan, dan penguatan. Remaja belajar banyak dari interaksi sosial mereka, dukungan positif dari orang-orang di sekitar mereka dapat meningkatkan perilaku yang adaptif dan mengurangi perilaku berisiko. Sedangkan Menurut Cohen, (dalam Muthamimah, Suroso, & Rista. 2023) menyatakan Dampak dari dukungan sosial dapat memberikan rasa tenang, merasa dihargai, sehingga mendukung remaja merasa diterima dalam upaya mencari jati diri, mereka dapat bergaul dengan teman, guru, dan dapat menerima aturan sekolah dengan positif. Dengan meningkatkan dukungan sosial individu akan dapat memperbaiki kesejahteraan psikologisnya.

Kesejahteraan psikologis menggambarkan kondisi mental individu yang berfungsi secara positif (Wardati & Jauhar, 2011). Nilai positif dari kondisi mental ini memberikan kontribusi signifikan terhadap kehidupan individu (Wardati & Jauhar, 2011). Kesejahteraan psikologis menciptakan emosi positif pada individu dalam menghadapi problematik kehidupan sehingga memilih Solusi yang tepat (Wardati & Jauhar, 2011).

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi mental yang penting untuk dikembangkan dalam layanan bimbingan dan konseling pada remaja. Hal ini berfungsi untuk mendukung pencapaian tugas-tugas perkembangan remaja pada aspek pribadisosial, akademis, dan karier, karena tujuan khusus dari layanan bimbingan dan konseling adalah membantu peserta didik untuk mencapai tugas-tugas perkembangannya pada aspek pribadisosial, akademis, dan karier (Wardati & Jauhar, 2011).

Menurut Ryff & Keyes (1995) kesejahteraan psikologis adalah kondisi seseorang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi kondisi mental yang dianggap sehat dan berfungsi maksimal. Kesejahteraan psikologis menurut Ryff (2013) ialah bentuk seseorang yang mempunyai makna, tujuan dan rasa serta mempunyai kemandirian pada permasalahan sosial dan bisa mewujudkan kemampuannya. Kesejahteraan psikologis adalah perkembangan dan fungsi kemampuan mental seperti persepsi, ingatan, dan kesadaran akan hal-hal yang terjadi di lingkungan (Zaki et al., 2022). Individu dengan Tingkat kesejahteraan psikologis yang baik akan mampu menerima kekuatan dan kelemahan diri sebagaimana adanya memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu mengarahkan perilakunya sendiri, mampu menguasai lingkungannya, serta memiliki tujuan dalam hidupnya (fitri et al., 2017).

Adapun komponen kesejahteraan psikologis terdiri dari harga diri, kepuasan hidup, kepuasan diri serta kebahagiaan. Kesejahteraan psikologis diartikan sebagai evaluasi seseorang tentang kehidupannya yang dapat menerima sisi kehidupan yang positif maupun negative sehingga memiliki kepuasan dan kebahagiaan Ryff (Mariyanti, 2017). Kebahagiaan (happiness) merupakan hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia (Twenge et al., 2018). Kesejahteraan psikologis penting bagi remaja agar tumbuh menjadi pribadi yang produktif dalam bidang akademik dan berbagai bidang kehidupan. Kesejahteraan psikologis pada remaja dapat menjadi pondasi bagi remaja dalam menghadapi masa kritis dan penuh gejolak pada periode remaja (Triana, 2021).

Ryff (1998) menggambarkan kesejahteraan psikologis melalui enam dimensi keberfungsian yang meliputi penerimaan diri (self-acceptance) yaitu keadaan dimana individu dapat bersikap positif terhadap dirinya dan mampu menerima dirinya dengan utuh, hubungan positif dengan orang lain (positive relation with other) yaitu hubungan yang terjalin atas kepercayaan, adanya kehangatan dan saling memahami, otonomi (Autonomy) yaitu kemampuan individu dalam mengatur dirinya,

penguasaan lingkungan (Environmental mastery) yaitu kemampuan individu untuk memilih dan menciptakan lingkungan sesuai dengan kondisi psikisnya, tujuan hidup (Purpose in Life) yaitu keadaan individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, niat dan rasa arah yang mengarah pada adanya makna dalam hidup dan yang terakhir yaitu pertumbuhan pribadi (Personal Growth) yaitu kemampuan individu untuk terus mengembangkan potensi diri sehingga dapat menjadi pribadi yang berfungsi sepenuhnya. Dengan begitu maka kesejahteraan psikologis dikatakan dapat menjadi predictor dari berbagai aspek kehidupan remaja sehingga remaja cenderung tidak mudah mengalami depresi, kecemasan serta disfungsi sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Muthoharoh, dkk Purwaradietya, dkk dan Alawiyah, dkk (2022), ketiganya menyimpulkan bahwa adanya dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa selama pandemi. Semakin kuat dukungan yang diterima, semakin meningkat kesejahteraan psikologisnya. Penelitian yang dilakukan oleh Alawiyah, dkk (2022), diakui bahwa kehadiran dan dukungan orang lain dalam kehidupan sangat penting, dan setiap individu saling membutuhkan dukungan dari lingkungan terdekatnya. Penelitian yang dilakukan oleh Eva, Shanti, Hidayah, & Bisri (2020) terkait pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator menunjukkan bahwa pengaruh dukungan sosial berkontribusi juga sangat signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Dari beberapa hasil penelitian diatas, menunjukkan bahwa dukungan sosial penting dan memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang. Berdasarkan hal-hal di atas, penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis, meskipun penelitian terkait ini telah banyak dilakukan, tetapi karakteristik yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah penelitian ini dilakukan pada tempat yang berbeda dan subjek yang berbeda. Sehingga diperlukan adanya suatu hasil penelitian mengenai bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Untuk itu, peneliti bermaksud melakukan penelitian terkait dukungan sosial terhadap tingkat kesejahteraan psikologis remaja di sekolah yang berbasis pesantren. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Dengan demikian, Pentingnya kesejahteraan psikologis seseorang dapat dilihat dari dukungan sosial dari orang sekitar mulai dari orang tua,

teman dan lingkungan sekitar sehingga seseorang akan merasa lebih diperhatikan dan dihargai (Sarafino, 2011).

B. LANDASAN TEORI

1. Dukungan Sosial

Menurut Edward P. Sarafino (2011), dukungan sosial didefinisikan sebagai bantuan dan kenyamanan yang diterima individu dari orang lain, termasuk keluarga, teman, pasangan, atau komunitas. Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, material, atau informasi yang membantu individu mengatasi masalah atau stres yang dihadapi. Dukungan sosial merupakan kehadiran orang-orang yang memberikan kepedulian, penghargaan, dan bantuan kepada individu, sehingga individu tersebut akan merasa bahwa ia memiliki makna dalam lingkungan keluarga ataupun lingkungan sosialnya. Sedangkan menurut Cohen dan Syme (dalam Harefa & Rozali, 2020), menyatakan bahwa dukungan sosial yaitu suatu bentuk sumber daya yang diberikan orang lain kepada seseorang yang akan mempengaruhi kesejahteraannya.

Dukungan sosial merupakan berbagai sumber penopang yang muncul karena adanya hubungan interpersonal antara pribadi individu. Dukungan sosial memiliki efek yang positif pada kesehatan, yang mungkin terlihat bahkan ketika tidak berada dibawah tekanan yang besar (Cohen & Wills, 1985). Sedangkan Rook (dalam Dinova, 2016) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Dukungan sosial merupakan suatu perilaku spesifik atau umum yang dapat mengubah tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh seseorang. Sebagai salah satu metode dalam coping terhadap emosi dengan membantu menilai perasaan emosi negatif. (Asgarizadeh & Bagheri, 2018).

Dukungan sosial dapat diberikan kepada seseorang melalui berbagai cara, seperti memberikan dukungan, pernyataan yang memihak, penghargaan, kalimat positif, semangat, dan perhatian. Dengan cara ini, seseorang dapat merasakan bahwa ada orang-orang terdekat yang memberikan perhatian padanya (Rifai, dkk. 2018). Adanya dukungan sosial akan memberikan kenyamanan fisik dan psikologis. Karena akan merasa dicintai, diperhatikan, dihargai oleh orang lain (Sarafino & Smith, 2011). Sebagaimana diungkap Lieberman (1992) bahwa secara teoritis adanya dukungan sosial dapat menurunkan kecenderungan munculnya kejadian yang dapat mengakibatkan stress.

Menurut Sarafino dukungan sosial bersumber dari :

1. Orang-orang yang sehari-harinya berada disekitar individu termasuk kalangan non-professional (signification other), seperti keluarga, teman, sahabat atau rekan. Orang-orang yang berada diposisi ini adalah orang-orang yang memiliki pengaruh dukungan sosial terbesar dalam kehidupan seorang individu.
2. Professional, seperti psikolog atau dokter yang berguna menganalisis secara klinis ataupun pksis.
3. Kelompok-kelompok dukungan sosial (*Social support groups*).

Sarafino (2011) mengemukakan dukungan sosial terdiri dari empat aspek, sebagai berikut:

1. Dukungan Emosional: Merupakan ungkapan empati, kepedulian, dan dorongan dari orang terdekat yang membuat individu merasa diterima dalam kelompok. Ini menciptakan ruang untuk berbagi pengalaman baik maupun buruk.
2. Dukungan Penghargaan: Bentuk dukungan ini berasal dari orang-orang yang berarti dalam hidup individu, seperti keluarga dan teman. Ungkapan ini meningkatkan rasa dihargai, memperkuat kepercayaan diri, dan memastikan individu merasa diperhatikan.
3. Dukungan Instrumental: Ini adalah dukungan materiil yang bersifat nyata, seperti bantuan finansial atau bantuan dalam

pekerjaan. Bentuk dukungan ini membantu individu merasa bahwa mereka tidak sendirian dan selalu memiliki orang yang siap membantu.

4. Dukungan Informasi: Dukungan ini berupa nasehat dan umpan balik yang membantu individu mengatasi masalah, mengendalikan stres, dan meningkatkan kemampuan evaluasi diri. Ini juga menumbuhkan rasa kasih sayang dan kepedulian antar sesama.

Menurut Sarafino (2011), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi dukungan sosial, di antaranya adalah:

- a. Penerima Dukungan

Seseorang tidak bisa menerima dukungan jika mereka tidak terhubung dengan orang lain. Seseorang juga tidak dapat meminta bantuan jika mereka tidak memberi tahu bahwa mereka membutuhkannya. Beberapa individu mungkin merasa kurang percaya diri untuk meminta bantuan, merasa bahwa mereka harus mandiri, atau tidak ingin menjadi beban bagi orang lain. Selain itu, mereka mungkin merasa tidak nyaman berbagi masalah pribadi. Dalam konteks ini, dukungan sosial dapat diperoleh jika individu juga berkontribusi pada dinamika sosial yang mendorong orang lain untuk memberikan dukungan. Hal ini berarti individu harus memiliki keterampilan sosialisasi yang baik dan terpaut pada lingkungannya, termasuk membantu orang lain yang membutuhkan dukungan dan menjelaskan jika mereka sendiri membutuhkan bantuan. Dukungan ini muncul dari hubungan timbal balik yang ditemukan antara individu dan orang-orang di sekitarnya.

- b. Pemberi Dukungan (*Providers*)

Pemberi dukungan adalah orang-orang terdekat yang dapat diharapkan untuk memberikan dukungan sosial. Ketika individu tidak menerima dukungan, salah satu kemungkinan adalah bahwa orang-orang yang seharusnya memberikan dukungan sedang mengalami kesulitan, tidak memiliki sumber daya yang mencukupi, atau tengah berada dalam

situasi yang menekan sehingga mereka sendiri membutuhkan bantuan, membuat mereka tidak menyadari bahwa ada orang lain yang juga memerlukan pertolongan.

c. Komposisi dan Struktur Jaringan Sosial

Komposisi dan struktur jaringan sosial merujuk pada hubungan yang dimiliki seseorang dengan berbagai individu dalam keluarga dan lingkungan sosialnya. Faktor-faktor yang dapat dianalisis dari jaringan sosial ini mencakup ukuran (jumlah orang yang sering berinteraksi), frekuensi hubungan (seberapa sering individu tersebut berjumpa dengan orang lain), komposisi (apakah mereka termasuk keluarga, teman, rekan kerja, dan lain-lain), serta intimasi (kedekatan hubungan yang melibatkan rasa saling percaya dan keterbukaan).

2. Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1989) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang, yang mana individu tersebut mampu menerima dirinya, mampu menciptakan hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, memiliki kemampuan dalam penguasaan lingkungan, dan memiliki kemampuan untuk terus tumbuh dan memiliki tujuan hidup. Kemudian kesejahteraan psikologis juga dapat didefinisikan sebagai keadaan dimana seseorang dapat berfungsi secara positif dalam kehidupan sehari-hari yang mengarah pada aktualisasi dan kedewasaan (Ryff & Singer, 1996).

Pendapat lain menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah keseimbangan antara sumber-sumber psikologi, sosial dan fisik terhadap tantangan-tantangan dalam hidup yang membutuhkan sumber tersebut Dodge (Kurniawan & Nur, 2020). Kesejahteraan psikologis merupakan suatu konsep yang memaparkan tentang Kesehatan mental individu berdasarkan pemenuhan kriteria *positive psychological functioning* dalam proses pencapaian aktualisasi diri individu yang meliputi kondisi fisik, mental dan sosial individu Wikanestri & Prabowo (Paramitha & Yulianti, 2021).

Kesejahteraan psikologis juga didefinisikan sebuah kondisi dimana kehidupan manusia berjalan dengan baik sebagai hasil kombinasi dari perasaan yang baik dan perasaan yang berfungsi dengan efektif Brandburn & Huppert (Kurniasari et al. 2019). Kesejahteraan psikologis (*psychological Well-Being*) adalah kondisi dimana seseorang memiliki fungsi mental yang baik, merasakan kebahagiaan dan dapat mengoptimalkan potensi yang dimilikinya Ryff (Fitri et al, 2017).

Menurut Aspinwall (Ramadhani, et al, 2016). Kesejahteraan psikologis menggambarkan bagaimana psikologis berfungsi dengan baik dan positif. Schult juga mendefinisikan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) sebagai fungsi positif individu, dimana fungsi tersebut merupakan arah atau tujuan yang diusahakan untuk dicapai oleh individu yang sehat. Hippert mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kehidupan yang berlangsung secara baik, yaitu kombinasi dari perasaan baik dan mampu melakukan fungsinya secara optimal (Hartanti, 2021).

Kesejahteraan psikologis juga dapat didefinisikan sebagai berfungsinya aspek psikologis secara positif yang tercermin dalam bentuk kemampuan individu untuk menghadapi berbagai tantangan dalam rangka berjuang untuk berfungsi secara penuh dan menyadari potensi-potensi yang dimilikinya, sehingga individu tersebut dapat merasa bahagia serta puas dengan hidupnya (Mariyanti, 2017). Kesejahteraan psikologis mengacu pada sejauh mana orang merasa bahwa mereka memiliki kendali yang berarti atas kehidupan dan kegiatan mereka (Udhayakumar & Illango, 2018).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi yang dimiliki oleh seseorang yang mana seseorang itu sudah memiliki fungsi mental yang baik, merasakan kebahagiaannya dan dapat mengoptimalkan potensi yang dimilikinya. Selain itu juga sudah dapat menerima keadaan dirinya dengan sepenuhnya terkait dengan kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya, memiliki kemampuan dalam menghadapi tekanan dan juga

mampu menentukan arah dan tujuan dalam hidup. Ketika kita mempunyai *psychological well-being* yang baik berarti kita berada pada keadaan pikiran yang stabil, emosi positif, mampu mengatasi stress dengan baik, dan merasa puas dengan hidup.

Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989). Enam dimensi tersebut diuraikan sebagai berikut:

a. Penerimaan diri (*Self-Acceptance*)

Ryff menyebutkan penerimaan diri sebagai ciri utama kesehatan mental serta karakteristik aktualisasi diri, fungsi yang optimal kedewasaan. Penerimaan diri didefinisikan sebagai sikap atau pandangan positif terhadap diri sendiri mencakup kesadaran akan keterbatasan pribadinya. Ryff menyebutkan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, menerima aspek positif dan negative yang ada dalam dirinya juga merasa dapat menerima kehidupan masa lalunya. Sebaliknya, individu yang memiliki penerimaan diri yang rendah ditandai dengan merasa tidak puas dengan diri sendiri, merasa kecewa dengan apa yang terjadi di masa lalunya, dan tidak ingin menjadi dirinya sendiri.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relation with Other*)

Ryff mendefinisikan hubungan positif dengan orang lain sebagai hubungan yang terjalin atas kepercayaan, adanya kehangatan dan saling memahami. Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama dari Kesehatan mental. Kemudian dalam teori *self-actualization* dimensi ini digambarkan sebagai individu yang memiliki perasaan empati dan kasih sayang yang kuat terhadap semua manusia dan memiliki hubungan yang mendalam serta identifikasi yang lengkap terhadap orang lain. Memiliki hubungan positif dengan orang lain juga dianggap sebagai kriteria kedewasaan. Dalam tahapan perkembangan orang dewasa juga

menekankan pada pencapaian hubungan yang serta dengan orang lain (keintiman) dan bimbingan serta pengarahan orang lain (generativitas).

c. Otonomi (*Autonomy*)

Ryff mendefinisikan otonomi ini sebagai kemampuan individu dalam mengatur dirinya, memiliki kebebasan dan bersikap mandiri. Individu yang memiliki otonomi yang tinggi ditandai dengan dapatnya menentukan nasib sendiri dan mandiri, mampu melawan tekanan sosial untuk berfikir dan bertindak dengan cara tertentu, mengatur perilaku dan mengevaluasi diri dengan standar pribadi. Kemudian individu dengan otonomi yang rendah ditandai dengan cenderung masih peduli pada penilaian orang lain, masih bergantung pada orang lain sehingga cenderung tidak mampu berfikir kritis.

d. Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*)

Kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya dianggap sebagai karakteristik Kesehatan mental. Teori perkembangan menggambarkan dimensi ini sebagai kemampuan untuk memanipulasi dan mengandalkan lingkungan yang kompleks. Kemudian Ryff mendefinisikan penguasaan lingkungan sebagai kemampuan individu dalam menciptakan peluang untuk merealisasikan potensi yang ada dalam dirinya dan memenuhi kebutuhannya. Individu yang memiliki kemampuan menggunakan peluang dan menciptakan kesempatan untuk mengembangkan dirinya. Tetapi individu yang kurang dalam penguasaan lingkungan mereka akan cenderung tidak mampu untuk mengubah atau memperbaiki konteks di sekitarnya juga tidak menyadari adanya kesempatan di sekitarnya.

e. Tujuan hidup (*Purpose in Life*)

Dalam teori Kesehatan mental didefinisikan sebagai keyakinan yang memberi seseorang perasaan bahwa ada tujuan dan makna dalam hidup. Kemudian Ryff mendefinisikan dimensi ini sebagai keadaan seseorang yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, niat dan rasa arah yang semuanya berkontribusi pada perasaan bahwa hidup ini memiliki makna.

Individu yang memiliki tujuan hidup ditandai dengan memiliki tujuan dalam hidup dan perasaan terarah, merasa ada makna dalam hidup baik saat ini dan masa lalunya, juga memiliki maksud dan tujuan hidup. Sebaliknya individu yang tidak memiliki tujuan hidup cenderung tidak memiliki makna dalam hidup, tidak memiliki keterarahan dan tidak memiliki pandangan atau keyakinan yang memberikan makna dalam hidup.

f. Pertumbuhan Pribadi (*Personal growth*)

Fungsi psikologis yang optimal tidak hanya mengharuskan seseorang untuk mencapai karakteristik sebelumnya, tetapi juga untuk terus mengembangkan potensinya untuk tumbuh dan berkembang sebagai seseorang. Lalu kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri dan menyadari potensi diri adalah inti dari perspektif klinis tentang dimensi ini. Ryff mendefinisikan dimensi ini sebagai kemampuan individu untuk terus mengembangkan potensi diri sehingga dapat menjadi individu yang berfungsi sepenuhnya. Individu dengan dimensi pertumbuhan pribadi yang baik ditandai dengan memiliki perasaan untuk terus berkembang, melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang terus bertumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru dan menyadari potensi yang ada dalam dirinya. Tetapi individu dengan pertumbuhan pribadi yang rendah ditandai dengan mengalami kesulitan dalam mengembangkan dirinya sehingga cenderung tidak mengalami peningkatan dan bersikap statis.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1996) menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi dan budaya.

a. Usia

Ryff mengklasifikasikan menjadi tiga kelompok usia yaitu dewasa awal, dewasa Tengah atau paruh baya dan dewasa akhir. Adapun aspek-aspek tertentu dari kesejahteraan psikologis seperti penguasaan

lingkungan dan otonomi menunjukkan perkembangan sesuai dengan usia, terutama dari masa dewasa awal hingga paruh baya. Aspek lain seperti pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup, menunjukkan penurunan terutama dari paruh baya hingga lansia. Tetapi, dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dari tiga periode usia.

b. Jenis Kelamin

Secara umum pada aspek ini dikatakan tidak ada perbedaan yang signifikan terkait kesejahteraan psikologis antara laki-laki dengan Perempuan. Tetapi, dalam beberapa penelitian ditemukan bahwa Perempuan dari segala usia menunjukkan nilai lebih tinggi dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi dibandingkan dengan laki-laki. Adapun empat dimensi lainnya dari kesejahteraan psikologis tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan Perempuan.

c. Status sosial ekonomi

Pada penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa individu yang berasal dari Pendidikan yang lebih tinggi, memiliki skor yang lebih tinggi dalam hal kesejahteraan terutama pada dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi, baik pada laki-laki maupun pada Perempuan. Kemudian Tingkat kesejahteraan yang tinggi juga terlihat pada individu yang memiliki status pekerjaan yang lebih memberikan ketahanan pada individu dalam menghadapi stress, tantangan dan kesulitan.

d. Budaya

Terdapat perbedaan kesejahteraan antara budaya individualistic atau independent dengan budaya yang lebih kolektivistik (saling bergantung). Pada dimensi ini yang lebih menekankan pada diri sendiri seperti penerimaan diri atau otonomi, akan memunculkan skor lebih tinggi pada budaya yang bersifat individualistic. Kemudian pada budaya yang bersifat lebih saling bergantung antar individu, menyebabkan dimensi

yang berorientasi pada orang lain seperti hubungan positif dengan orang lain akan mendapatkan skor yang lebih tinggi.

Selain beberapa faktor di atas, Wells (dalam Penelitian Efendi, 2019) menyatakan terdapat lima faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, antara lain:

a. Usia

Kesejahteraan psikologis berkaitan erat dengan usia, di mana pengalaman yang bertambah seiring waktu dapat memengaruhi persepsi diri dan respons terhadap lingkungan, sehingga tiap fase perkembangan memiliki kesejahteraan yang berbeda.

b. Gender

Hubungan antara gender dan kesejahteraan psikologis masih sulit dipastikan. Beberapa penelitian menemukan kaitan, namun banyak juga yang tidak menunjukkan perbedaan signifikan, menandakan pengaruh gender bervariasi tergantung konteks.

c. Status Pernikahan

Status pernikahan berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa hubungan yang baik dengan pasangan dapat meningkatkan kesejahteraan, dan individu yang menikah cenderung lebih bahagia dibandingkan yang lajang.

d. Status Sosial Ekonomi

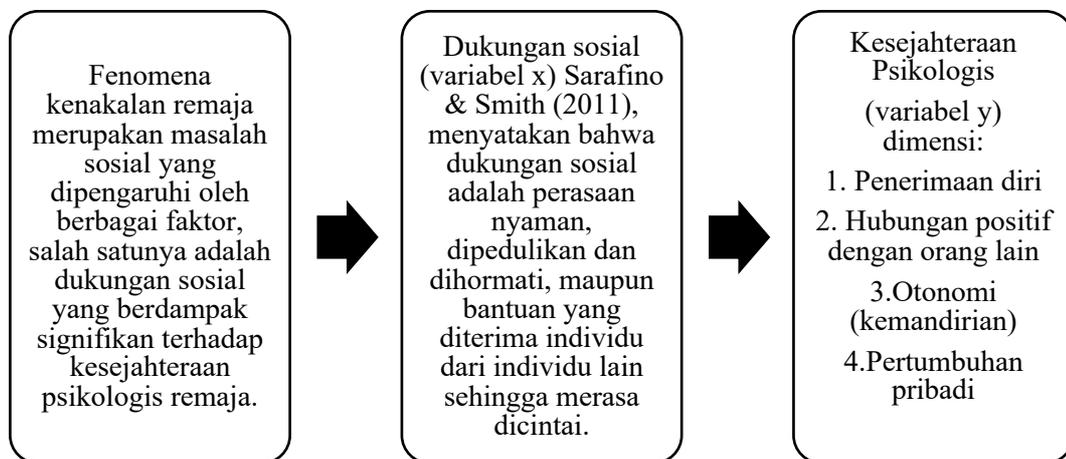
Faktor sosial ekonomi, seperti perumahan dan pendidikan, berharga dalam menentukan kesejahteraan psikologis. Keberhasilan atau kegagalan finansial dapat berdampak pada rasa pencapaian dan penerimaan diri individu.

e. Hubungan Sosial

Kemampuan membangun hubungan baik juga penting bagi kesejahteraan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa isolasi sosial dan kurangnya dukungan dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan. Selain itu, hubungan spiritual juga berkontribusi pada kesejahteraan.

Kemudian pada penelitian Nusaibah Nur Fuqani Z. A (2021) menyatakan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan individu menjadi Sejahtera psikologis diantaranya; jenis kelamin, usia lingkungan keluarga, sosial (Ryff, 1989), kepuasan terhadap pekerjaan (Hadjam & Nasiruddin, 2023), budaya (Kitayama, et al., 2010), dan religiusitas (Hills & Argyle, 2001). Penelitian terdahulu menemukan konsep religiusitas berkaitan dengan kesejahteraan psikologis karena membantu individu mempertahankan Kesehatan psikologis disaat-saat sulit sehingga mendapat dukungan sosial yang didapat dari komunitas atau group agamanya. Hal ini diperkuat oleh pendapat Azalia, et al., 2018) yang menyatakan seorang individu yang rajin beribadah, berakhlak baik, dan memiliki pengalaman beragama dilingkungannya seperti mengikuti pengajian akan membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

3. Kerangka Berfikir



4. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan permasalahan penelitian diatas, maka hipotesis pernyataan dalam penelitian ini adalah :

Ho : Tidak terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di SMP KHZ

Musthafa Sukamanah.

Ha : Terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di SMP KHZ Musthafa Sukamanah.

Kemudian untuk hipotesis statistik, dapat dirumuskan bahwa dukungan sosial dapat berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis:

1. Jika t hitung $<$ t tabel, maka H_0 diterima dan H_a ditolak artinya tidak ada pengaruh yang signifikan yang dihasilkan dari dukungan sosial terhadap Tingkat kesejahteraan psikologis remaja.
2. Jika t hitung $>$ t tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh yang signifikan yang dihasilkan dari dukungan sosial terhadap Tingkat kesejahteraan psikologis remaja.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif, Creswell (2021) menjelaskan bahwa pendekatan kuantitatif dipilih sebagai pendekatan penelitian ketika tujuan penelitian sebagai berikut: menguji teori; mengungkap fakta-fakta; menunjukkan hubungan antar variabel; dan memberikan deskripsi. Penelitian akan menggunakan jenis metode korelasional. Menurut Creswell (2024) penelitian kuantitatif korelasional adalah penelitian menggunakan metode statistik untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel atau lebih. Maka dari itu peneliti akan melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh antara variabel X (Dukungan sosial) dengan Variabel Y (Kesejahteraan Psikologis).

Dalam penelitian ini populasi dan sampel jenuh yang diambil adalah seluruh siswa kelas IX Smp KHZ Musthafa Sukamanah yang jumlah populasi sebanyak 133 siswa yang akan dijadikan sampel jenuh dalam penelitian ini. Menurut Sugiyono (2019) sampling jenuh adalah Teknik pemilihan sampel apabila semua anggota populasi dijadikan sampel. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik sampling jenuh, dimana semua populasi dalam penelitian ini dijadikan sampel.

D. HASIL PENELITIAN

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan pada 133 remaja di SMP Khz Musthafa Sukamanah mendapatkan hasil berikut:

E. Tabel 1.1
Statistics

		DUKUNGA NSOSIAL	PWB
N	Valid	133	133
	Missing	0	0
Mean		95.6767	104.7368
Median		96.0000	105.0000
Std. Deviation		9.00215	10.97925
Minimum		68.00	69.00
Maximum		120.00	126.00

Berdasarkan hasil data deskripsi variabel dukungan sosial memiliki rata-rata sebesar 95,67, nilai terkecil (minimum) yaitu 68, nilai tertinggi (maksimum) yaitu 120 dan nilai standar deviasi sebesar 0,002. Sedangkan variabel kesejahteraan psikologis memiliki nilai rata-rata 104,73, nilai terkecil (minimum) yaitu 69, nilai terbesar (maksimum) yaitu 126, nilai standar deviasi sebesar 10,979.

F. Tabel 1.2

G. Gambaran Dukungan Sosial berdasarkan jenis kelamin

	N	Mean	Std.de viation	Kategori					
				Tinggi		Sedang		Rendah	
				F	%	F	%	F	%
Laki- laki	76	95,986 8	9,25706	9	15,8 %	35	61,4 %	13	22,8 %
Perem puan	57	95,263 2	8,71478	14	18,4 %	44	57,9 %	18	23,7 %

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan perhitungan diatas, data tersebut terbagi menjadi dua bagian berdasarkan karakteristik jenis kelamin yaitu perempuan dan laki-laki. Jumlah siswa laki-laki sebanyak 76 orang dan memiliki rata-rata 95,98% dengan simpangan baku 9,25%. Kemudian berdasarkan katerori tinggi siswa laki-laki sebanyak 9 orang siswa dengan persentase 15,8%, selanjutnya siswa laki-laki yang dukungan sosialnya berada pada kategori sedang sebanyak 35 orang dengan presentase 61,4% dan 13 orang siswa laki-laki berada pada kategori dukungan sosial rendah dengan presentasi 22,8%. Maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial pada siswa laki-laki smp khz musthafa sukamanah secara umum pada kategori sedang. Sedangkan pada siswi perempuan dengan jumlah 57 orang

memiliki rata-rata 95,26% dan simpangan baku 8,71%. Kemudian berdasarkan kategori yang tinggi siswa perempuan sebanyak 14 orang siswa dengan presentase 18,4%, selanjutnya siswa perempuan yang berada pada kategori sedang 44 orang dengan presentase 57,9% dan 18 siswa perempuan berada pada kategori rendah dengan presentase 23,7%. Maka dapat kita simpulkan bahwa dukungan sosial siswa perempuan smp khz musthafa sukamanah secara umum ada pada kategori sedang.

H. Tabel 1.3

Gambaran Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Jenis Kelamin

	N	Mean	Std. deviation	Kategori					
				Tinggi		Sedang		Rendah	
				F	%	F	%	F	%
Laki-laki	76	107,0395	10,52925	20	26,3%	50	65,8%	6	7,9%
Perempuan	57	101,6667	10,90271	7	12,3%	33	57,9%	17	29,8%

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan perhitungan diatas, data tersebut terbagi menjadi dua bagian berdasarkan karakteristik jenis kelamin yaitu perempuan dan laki-laki. Jumlah siswa laki-laki sebanyak 76 orang dan memiliki rata-rata 107,0395 dengan simpangan baku 10,52925. Kemudian berdasarkan kategori tinggi siswa laki-laki sebanyak 20 orang siswa dengan persentase 26,3%, selanjutnya siswa laki-laki yang dukungan sosialnya berada pada kategori sedang sebanyak 50 orang dengan presentase 65,8% dan 6 orang siswa laki-laki berada pada kategori dukungan sosial rendah dengan presentasi 7,9%. Maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial pada siswa laki-laki smp khz musthafa sukamanah secara umum pada kategori sedang. Sedangkan pada siswa perempuan dengan jumlah 57 orang memiliki rata-rata 101,6667 dan simpangan baku 10,90271. Kemudian berdasarkan kategori yang tinggi siswa perempuan sebanyak 7 orang siswa dengan presentase 12,3%, selanjutnya siswa perempuan yang berada pada kategori sedang 33 orang dengan presentase 57,9% dan 17 siswa perempuan berada pada kategori rendah dengan presentase 29,8%. Maka dapat kita simpulkan bahwa dukungan sosial siswa perempuan smp khz musthafa sukamanah secara umum ada pada kategori sedang.

I. Tabel 1.4

Model summary

Model	R	R square	Adjusted r square	Std. Error of the estimate
1	.218 ^a	.047	.040	10.75646

Hasil menunjukkan nilai R=0,218 dan R Square= 0,047 yang memiliki arti bahwa 4,7% variabel dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap variabel kesejahteraan psikologis dan 95,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel dukungan sosial.

Tabel 1.5

Anova^a

Model	Sum of squares	Df	Mean square	F	Sig.
1 Regression	754.893	1	754.893	6.524	.012 ^b
Residual	15156.896	131	115.701		
Total	15911.789	132			

Hasil anova diperoleh nilai F hitung sebesar 6,524 dengan taraf signifikansi p sebesar 0,012 (p <0,05). Hal ini menunjukkan hasil yang signifikan dan mengindikasikan adanya pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja di SMP khz Musthafa Sukamanah.

Tabel 1.6

Coefficients

Model		Unstandardized coefficients		Standardized coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(constant)	79.320	9.994		7.937	.000
	X	.266	.104	.218	2.554	.012

Konstanta () sebesar 79,320 menunjukkan bahwa rata-rata kesejahteraan psikologis jika tidak ada variabel bebas bernilai 79,320. Bx= 0,266 itu artinya kesejahteraan psikologis akan meningkat sebesar 0,266 satuan untuk setiap tambahan variabel dukungan sosial. Jadi apabila dukungan sosial mengalami satu satuan, maka kesejahteraan psikologis meningkat sebesar 0,266 satuan dengan asumsi variabel yang lainnya dianggap konstan.

J. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil Uji korelasi variabel dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis dapat diketahui bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis yaitu ($r= 0,218$, $n=133$, $p>0,01$). Maka dapat disimpulkan dukungan sosial sebesar 21,8% terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan psikologis pada siswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat dukungan sosial yang dimiliki siswa maka semakin rendah juga kesejahteraan psikologis yang dimilikinya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan poerwanto a, setyawati ika & fahiroh s.a, (2022) menunjukkan hasil yang signifikan dengan koefisien korelasi $r_{xy}= 0,731$ dengan nilai signifikansi (p)= 0.000 dengan taraf dibawah signifikansi 1% (0,01). Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Lalu dalam penelitian yang dilakukan santini & koyanagi, a. (2021) menemukan bahwa dukungan sosial yang kuat memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu, di mana individu yang memiliki jaringan dukungan sosial yang lebih baik menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Hasilnya menunjukkan bahwa peningkatan dukungan sosial dapat menjadi faktor kunci dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan keseluruhan. Lalu sarafino (dalam Melati, M. R. A. S., & Barus, G. 2024) berpendapat dukungan sosial yang tinggi diyakini memiliki beberapa dampak secara positif pada kondisi fisik dan mental seseorang.

Dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Ketika seseorang mendapat dukungan, mereka dapat merasakan kesejahteraan yang lebih tinggi, yang kemudian membantu mereka mengembangkan sikap positif, merasakan kepuasan hidup, dan kebahagiaan. Dukungan sosial juga berfungsi untuk mengurangi depresi dan perilaku negatif. Kesejahteraan psikologis itu penting karena membantu individu menyadari dan mengidentifikasi kekurangan dalam hidupnya, sehingga mendukung kesehatan mental yang lebih baik. Menurut penelitian oleh daniella (dalam maurizka, a. & maryatni, 2019) kesejahteraan psikologis mengacu pada kemampuan individu dalam menerima dirinya, menjalin hubungan positif dengan orang lain, tidak membiarkan dirinya terpengaruh oleh tekanan sosial, mampu mengendalikan diri. Sejalan dengan penelitian major, zubek, cooper, cozzarelli dan richards (dalam amalia & rahmatika, 2020) menyebutkan bahwa menerima dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang menjadi lebih baik.

Selain dukungan sosial ada faktor lain diluar penelitian ini yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, menurut ryff & keyes (dalam poerwanto a, setyawati ika & fahiroh s.a, 2022) mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah (1) dukungan sosial, (2) faktor demografis yang meliputi usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, evaluasi terhadap pengalaman hidup,

dan locus of control. Beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa antara lain: konsep diri yang memiliki kontribusi signifikan sebesar 76,5% terhadap kesejahteraan psikologis (oktaviana et al., 2023); regulasi diri yang berfungsi sebagai prediktor signifikan dengan pengaruh sebesar 19% terhadap kesejahteraan psikologis (salleh et al., 2021); tingkat self-disclosure yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis ($r= 439$; $p=0,000$), di mana semakin tinggi self-disclosure, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa (utami & duryati, 2023); berpikir positif yang menunjukkan adanya hubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis (munandar et al., 2022); dan ketahanan akademik yang berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa (zhavira & setyo, 2022).

PENUTUP

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor kunci dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, terutama pada masa perkembangan yang penuh tantangan. Remaja menghadapi berbagai tekanan, seperti tuntutan akademik, perubahan emosional, dan kebutuhan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial yang dinamis. Dukungan sosial, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekolah, memberikan kontribusi penting dalam membantu mereka mengatasi tekanan tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja di SMP khz Musthafa Sukamanah, dengan nilai signifikansi 0,012, kemudian pengaruh yang diberikan sebesar 0,047 atau setara 4,7% dan 95,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel dukungan sosial. Hasil penelitian menyoroti perlunya layanan konseling kelompok dengan menggunakan Teknik modelling sangat bermanfaat untuk remaja yang menghadapi tantangan dalam hubungan sosial, regulasi emosi, atau pola perilaku negatif. Dengan pendekatan ini, remaja dapat belajar dari contoh nyata dan merasa didukung untuk berkembang secara emosional dan sosial. Sehingga membantu remaja mengembangkan keterampilan, memahami emosi, dan mengadopsi perilaku positif.

DAFTAR RUJUKAN

- Alawiyah Desi, Citra Anggraeni Alwi, Lilis, dan Selvi (2022). "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Semester Akhir". *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, Vol.8, No.2, Hal.30-44.
- Amalia, A., & Rahmatika, R. (2020). Peran Dukungan Sosial bagi Kesejahteraan Psikologis Family Caregiver Orang dengan Skizofrenia (Ods) Rawat Jalan. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, Vol.13 No.3 Hal.228-238.

- Arjanggi & Noviani (2021). Peran Efikasi diri dan dukungan sosial orang tua terhadap pengambilan Keputusan karir pada siswa SMA. *Jurnal psikologi*. Vol.4 No.2, Hal.1-6
- Astuti, R. (2015). Pengertian Orang Lain Terhadap Tuntutan dan Harapan Lingkungan Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, Vol10 No.2, Hal.87-95.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2010). *Social Psychology* (12th ed.). Pearson Education.
- Erikson, E. H. (1968). "Identity: Youth and Crisis". W. W. Norton & Company.
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol.5 No.3, Hal.122-131.
- Gottlieb, B. H. (1983). *Social Support Strategies: Guidelines for Mental Health Practice*. SAGE Publications.
- Hidayah A.W (2021) hubungan dukungan sosial terhadap resiliensi akademik siswa di SMAN 1 BAREGBEG. Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
- Hidayati, N.R. & Purwandari, E. (2023). Peran Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 25(1), 45-60.
DOI:10.1234/jpr.v25i1.5678.
- Kurniawan, R. (2021). "Tren Kenakalan Remaja dan Penyebabnya". *Sosiologi Pendidikan*, Vol.22 No.1, Hal.102-115.
- Lestari, E. (2019). Gangguan Mental dan Dampaknya terhadap Kesehatan Psikologis. *Jurnal Kesehatan Mental dan Psikologi*, Vol.15 No.2, Hal.101-115.
- Mariyanti, Sulis. (2017). Profil Psychological well being Mahasiswa reguler program studi psikologi semester 1 di Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi* Vol. 15 No. 2.
- Maurizka, a. & maryatni (2019) hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial teman sebaya terhadap psychological well-being pada remaja pengguna hijab di organisasi remaja masjid al-amin Jakarta Selatan. *Ikraith-Humaniora*. Vol.3 No.3
- Melati, M. R. A. S., & Barus, G. (2024). Hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau: (Studi deskripsi korelasi pada mahasiswa baru angkatan 2023 prodi BK Universitas Sanata Dharma Yogyakarta). *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, Vol.1 No.4 Hal.74–85.
- Milayanda, A. (2021). Faktor Risiko Kenakalan Remaja di Lingkungan Keluarga dan Sekolah. *Jurnal Psikologi Remaja*, Vol.10 No.2, Hal.120-135.
- Munandar et al., (2022) The impact of conservation partnership on increasing community welfare at the Gunung Masigit Kareumbi Hunting Park (GMKHP). *Indonesian Journal of Applied Environmental Studies*. Vol.3 No.2 Hal.131-138.
- Nisa, K., & Mirawati. (2022). Kepribadian Introvert Pada Remaja. *EDUCATIVO: JURNAL PENDIDIKAN*, Vol.1 No.2, Hal.606–613.
- Nugroho, T. (2022). "Peran Organisasi Pemuda dalam Pembentukan Karakter Positif". *Jurnal Kepemudaan dan Masyarakat*, Vol.25 No.1, Hal.50-65.
- Oktaviana, E. et al. (2023) 'Pemeriksaan Gula Darah Untuk Mencegah Peningkatan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus', *Jurnal LENTERA*, Vol.2 No.2 Hal.232–237.

- Poerwanto A, Setyawati Ika & Fahiroh S.A, (2022) Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Di Upt Prsmpt Surabaya. *Jurnal Ilmiah Psikologi & Terapan*. Vol.5 No.1
- Rahmatika Firdausya (2024) Pengaruh Kelekatan Orang Tua (Parent Attachment) Terhadap Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa Smpn 6 Tasikmalaya. Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
- Rahmawati & Devy (2016) Dukungan Sosial Yang Mendorong Perilaku Pencegahan Seks Pranikah Pada Remaja Sma X Di Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*. Vol. 4, No. hal.129-139.
- Risdiantoro R. (2020) Strategi guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kenakalan siswa di sekolah. *Jurnal bimbingan konseling Islam al-isyrof*. No.1. Vol.2
- Rovika. (2021) Hubungan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Dalam Menjalankan Metode Pembelajaran Daring/Online Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Baru Uin Ar-Raniry Banda Aceh Asal Simeulue.
- Santini, Z. I., & Koyanagi, A. (2021). "The Relationship Between Social Support and Well-Being in Older Adults: A Cross-Sectional Study." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol.18 No.2 Hal.516.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill Education.
- Saputra, A., & Komariah, A. (2020). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kenakalan Remaja di Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, Vol. 8 No.1. Hal. 45-60.
- Sari, M. (2019). "Pengaruh Lingkungan terhadap Pembentukan Karakter Remaja". *Jurnal Psikologi Remaja*, Vol.14 No.3, Hal.200-215.
- Setiawan, A. (2020). "Kenakalan Remaja dalam Pendidikan". *Jurnal Pendidikan Remaja*, Vol.15 No.2, Hal.45-60.
- Twenge, Jean M., Martin, Gabrielle N., Campbell, W. Keith. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Journal Emotion* Vol 18(6)
- Utami, P. W., & Duryati. (2023). Hubungan Self-Disclosure dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol.7 No.1 Hal.3435-3442
- Wardati dan Mohammad Jauhar, Implementasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah, Jakarta: Prestasi Pustaka Karya, 2011.
- Sarafino, E.P., Smith, T.W. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interactions seventh edition*. New York: John Wiley & Sons
- Harefa, P.P. P., & Rozali, Y. A. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap konsep diri pada remaja korban bullying. *JCA Psikologi*, Vol.1 No.1.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis". *Psychological Bulletin*, Vol.98 No.2, Hal.310-357.