

**PENGARUH *EMOTIONAL SUPPORT* TERHADAP
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA**

SKRIPSI



Oleh:

Harisah Berliana Putri

NIM. 200401110138

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

**PENGARUH *EMOTIONAL SUPPORT* TERHADAP
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana
Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)

Oleh:

Harisah Berliana Putri

NIM. 200401110138

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH *EMOTIONAL SUPPORT* TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA

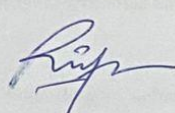
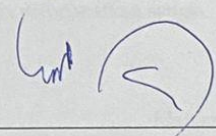
SKRIPSI

Oleh:

Harisah Berliana Putri

NIM. 200401110138

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Rika Fu'aturosida, S.Psi, M.A</u> NIP. 19830429201608012038		25/29 /10
Dosen Pembimbing 2 <u>Dr. Mohammad Mahpur, M.Si</u> NIP. 197605052005012003		25/29 /10

Malang,
Mengetahui,

Ketua Program Studi


Yusuf Ratu Agung, M.A
NIP. 198010202015031002

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH *EMOTIONAL SUPPORT* TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA


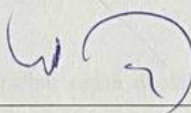
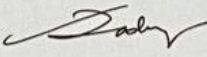
SKRIPSI

Oleh

Harisah Berliana Putri
NIM. 200401110138

Telah diujikam dan dinyatakan **LULUS** oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi Pada Tanggal 15 November 2024

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Rika Fu'aturosida, S.Psi, M.A</u> NIP. 19830429201608012038		30 des 2024
Dosen Pembimbing 2 <u>Dr. Mohammad Mahpur, M.Si</u> NIP. 197605052005012003		30 Des 2024
Penguji Utama <u>Yusuf Ratu Agung, M.A</u> NIP.198010202015031002		30 Des 2024

Disahkan oleh,
Dekan,



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si.
NIP. 197611282002122001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Harisah Berliana Putri

NIM : 200401110138

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH EMOTIONAL SUPPORT TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING MAHASISWA**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang,

Peneliti



Harisah Berliana Putri

NIM. 200401110138

MOTTO

*“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan
kesanggupannya”*

(QS. Al-Baqarah 2:286)

"Orang ingin didengar dan ingin dicintai. Sikap penerimaan dan dukungan itu
menginspirasi mereka untuk menjadi yang terbaik yang mereka bisa."

– Bobby Genovese

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT dan selawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada baginda Nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya, sahabatnya, dan para pengikutnya hingga akhir zaman. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya yaitu Ayah Harjono dan Ibu Ismuha, saya mengucapkan terima kasih banyak karena sudah selalu menyayangi saya dibanding diri saya sendiri sejak lahir hingga saat ini. Terima kasih banyak karena sudah selalu memberikan do'a yang tidak pernah berhenti. Terima kasih banyak karena sudah memperjuangkan kehidupan saya dengan fasilitas yang sangat nyaman selama ini. Terima kasih banyak telah memberikan motivasi untuk lulus dengan gelar sarjana ini.
2. Seluruh keluarga besar saya yang selalu memberikan dukungan serta do'a.
3. Kedua dosen pembimbing saya yaitu Ibu Rika Fu'aturosida, S.Psi, M.A. dan Bapak Dr. Mohammad Mahpur, M.Si, saya mengucapkan banyak terima kasih atas bimbingan dan ilmu yang sangat bermanfaat selama pengerjaan skripsi ini. Semoga Ibu dan Bapak selalu dilindungi oleh Allah SWT dan diberikan keberkahan yang tiada henti. Aamiin.
4. Teman-teman SMA ku, Ellyna T. dan Nova S. C., saya mengucapkan banyak terima kasih karena sudah selalu memahami, menemani, dan memberikan dukungan kepada saya di setiap jalannya. Terimakasih selalu menjadi teman yang sangat baik bagi saya.

5. Teman-teman terdekatku di Malang, Nabila S. dan Zahra A., saya mengucapkan banyak terima kasih karena selalu membuat masa perkuliahan saya menjadi berwarna. Terima kasih karena sudah selalu menjadi teman seperjuangan yang sangat baik selama masa perkuliahan.
6. Faiqotul sebagai teman terdekatku juga yang selalu memberikan dukungan dan menemani saya selama masa KKN hingga saat ini.
7. Teruntuk semua manusia yang secara langsung maupun tidak langsung memberikan warna pada masa perkuliahan saya, saya mengucapkan terima kasih banyak. Terima kasih banyak atas segala hiburan dan juga pelajarannya sehingga saya bisa menjadi lebih kuat hingga saat ini.
8. Diri sendiri, Harisah Berliana Putri, terima kasih banyak karena sudah sangat bertahan hingga sejauh ini. Terima kasih banyak karena sudah mau berusaha, berjuang, dan bertahan dalam menghadapi segala permasalahan dengan sangat dewasa dan sangat baik. Terimakasih juga karena sudah selalu kuat dan mau bangkit dari hal-hal yang sudah membuat kamu kecewa sangat dalam.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kepada kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang selalu memberikan Rahmat beserta hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Peneliti ingin menyampaikan banyak terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, M.A, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Rika Fu'aturosida, S.Psi, M.A., selaku Dosen Pembimbing pertama skripsi ini yang memberikan arahan, dukungan, masukan serta meluangkan waktunya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
5. Dr. Mohammad Mahpur, M.Si selaku pembimbing kedua skripsi ini yang memberikan arahan, dukungan, masukan serta meluangkan waktunya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si selaku dosen yang telah membimbing penulis dalam melakukan filter data, olah data, serta analisis data riset kolaboratif.
7. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan doa, restu, kasih sayang, serta dukungan. Selain itu, kedua kakakku, selalu memberikan motivasi serta keceriaan.

8. Teman seperjuangan yang telah memberikan inspirasi, semangat, dan menjadi saudara di perantauan.
9. Seluruh civitas akademika di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmunya selama peneliti menempuh pendidikan S1 Psikologi.
10. Serta semua pihak yang telah terlibat dan membantu sehingga penelitian ini bisa terselesaikan yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Dengan iringan doa, harapan, serta ucapan terima kasih, peneliti berharap agar skripsi ini dapat membawa manfaat serta keberkahan bagi setiap orang. Peneliti menyadari dan memohon maaf jika masih banyaknya kekurangan serta kesalahan dalam penyusunan skripsi ini. Dengan tangan dan hati yang terbuka, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak guna kebaikan skripsi ini.

Malang, 27 Oktober 2024

Peneliti

Harisah Berliana Putri

200401110138

DAFTAR ISI

PENGARUH <i>EMOTIONAL SUPPORT</i> TERHADAP <i>SUBJECTIVE WELL-BEING</i> PADA MAHASISWA	i
PENGARUH <i>EMOTIONAL SUPPORT</i> TERHADAP <i>SUBJECTIVE WELL-BEING</i> PADA MAHASISWA	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
PENGARUH <i>EMOTIONAL SUPPORT</i> TERHADAP <i>SUBJECTIVE WELL-BEING</i> PADA MAHASISWA	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
NOTA DINAS I.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
NOTA DINAS II	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
المخلص.....	xix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	12
1.3. Tujuan Penelitian.....	12
1.4. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II	14
TINJAUAN PUSTAKA	14
2.1. <i>Subjective Well-Being</i>	14
2.1.1. Definisi <i>Subjective Well-Being</i>	14
2.1.2. Teori Kesejahteraan Subjektif.....	16

2.1.3.	Faktor yang mempengaruhi <i>Subjective Well-Being</i>	18
2.1.4.	Aspek-aspek <i>Subjective Well-Being</i>	19
2.2.	<i>Emotional Support</i>	22
2.2.1.	Definisi <i>Emotional Support</i>	22
2.2.2.	Sumber <i>Emotional Support</i>	25
2.2.3.	Aspek <i>Emotional Support</i>	30
2.3.	Pengaruh Dukungan Emosional (<i>Emotional Support</i>) terhadap Kesejahteraan Subjektif (<i>Subjective Well-Being</i>) Pada Mahasiswa	31
2.4.	Hipotesis Penelitian	34
BAB III.....		35
METODE PENELITIAN		35
3.1.	Jenis Penelitian	35
3.2.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	35
3.3.1.	Variabel Bebas (<i>Independent Variable</i>).....	35
3.3.2.	Variabel Terikat (<i>Dependent Variable</i>).....	36
3.3.	Definisi Operasional	36
3.3.1.	<i>Subjective Well-Being</i>	36
3.3.2.	<i>Emotional Support</i>	37
3.4.	Populasi dan Sampel	37
3.4.1.	Populasi.....	37
3.4.2.	Sampel.....	38
3.5.	Teknik Pengumpulan Data	38
3.5.1.	Skala <i>Subjective Well-Being</i>	38
3.5.2.	Skala <i>Emotional Support</i>	40
3.6.	Validitas dan Reliabilitas	41
3.6.1.	Uji Validitas.....	41
3.6.2.	Uji Reliabilitas	43
3.7.	Metode Analisis	44
3.7.1.	Analisis Deskriptif	44
3.8.	Uji Asumsi Klasik	45
a.	Uji Normalitas	45
b.	Uji Linieritas	45

3.9.	Uji Hipotesis.....	46
BAB IV		47
HASIL DAN PEMBAHASAN		47
4.1.	Pelaksanaan Penelitian	47
4.1.1.	Waktu dan Tempat Pelaksanaan Penelitian	47
4.1.2.	Prosedur Pengambilan Data	47
4.2.	Hasil Penelitian	48
4.2.1.	Analisis Deskriptif.....	48
4.2.2.	Uji Asumsi Klasik.....	57
4.2.3.	Uji Korelasi	58
4.2.4.	Uji Hipotesis.....	60
4.3.	Pembahasan	65
4.3.1.	Tingkat <i>Subjective Well-Being</i> Pada Mahasiswa	65
4.3.2.	Tingkat <i>Emotional Support</i> Pada Mahasiswa	69
4.3.3.	Pengaruh <i>Emotional Support</i> terhadap <i>Subjective Well-Being</i> Pada Mahasiswa.....	73
BAB V.....		80
PENUTUP.....		80
5.1.	Kesimpulan	80
5.2.	Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA.....		82
LAMPIRAN.....		92

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Penilaian Skala Subjective Well-Being	39
Tabel 3. 2 Blue Print Subjective Well-Being	39
Tabel 3. 3 Skor Penilaian Skala Emotional Support	40
Tabel 3. 4 Blue Print Emotional Support	41
Tabel 3. 5 Uji Validitas Alat Ukur Subjective Well-Being.....	42
Tabel 3. 6 Uji Validitas Alat Ukur	42
Tabel 3. 7 Uji Validitas Alat Ukur	43
Tabel 3. 8 Uji Reliabilitas.....	44
Tabel 3. 9 Rumus Kategorisasi.....	45
Tabel 4. 1 Skor Hipotetik Subjective Well-Being	48
Tabel 4. 2 Kategorisasi Subjective Well-Being.....	49
Tabel 4. 3 Skor Hipotetik Aspek Kognitif.....	50
Tabel 4. 4 Skor Hipotetik Aspek Kognitif.....	50
Tabel 4. 5 Skor Hipotetik Aspek Afektif.....	51
Tabel 4. 6 Skor Hipotetik Aspek Afektif.....	51
Tabel 4. 7 Skor Hipotetik Emotional Support.....	52
Tabel 4. 8 Skor Hipotetik Emotional Support.....	53
Tabel 4. 9 Skor Hipotetik Emotional Support Orang Tua	54
Tabel 4. 10 Kategorisasi Emotional Support Orang Tua.....	54
Tabel 4. 11 Skor Hipotetik	55
Tabel 4. 12 Kategorisasi	56
Tabel 4. 13 Hasil Uji Normalitas.....	57
Tabel 4. 14 Hasil Uji Linearitas	58
Tabel 4. 15 Uji Korelasi	59
Tabel 4. 16 Tabel Nilai Koefisien.....	60
Tabel 4. 17 Uji Regresi Linier Sederhana	61
Tabel 4. 18 Uji Koefisien Determinasi.....	62
Tabel 4. 19 Hasil Uji Korelasi antar Aspek.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Kategorisasi Tingkat Subjective Well-Being	49
Gambar 4. 2 Kategorisasi Aspek Kognitif	51
Gambar 4. 3 Kategorisasi Aspek Afektif.....	52
Gambar 4. 4 Kategorisasi Emotional Support.....	53
Gambar 4. 5 Kategorisasi Emotional Support Orang Tua.....	55
Gambar 4. 6 Kategorisasi Emotional Support Teman Sebaya	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Skala Subjective Well-Being	92
Lampiran 2: Skala Emotional Support.....	92
Lampiran 3 : Hasil Uji Validitas Subjective Well-Being	94
Lampiran 4 : Hasil Uji Reliabilitas Subjective Well-Being	94
Lampiran 5 : Hasil Uji Validitas Emotional Support	95
Lampiran 6 : Hasil Uji Reliabilitas Emotional Support.....	95
Lampiran 7 : Hasil Uji Normalitas.....	96
Lampiran 8 : Hasil Uji Linieritas	96
Lampiran 9 : Regresi Sederhana	96
Lampiran 10 : Hasil Uji Korelasi	97
Lampiran 11 : Uji Interkorelasi antar Aspek tiap Variabel.....	97

ABSTRAK

Putri, Harisah Berliana. 2024. Pengaruh *Emotional Support* terhadap *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Rika Fu'aturosida, S.Psi, M.A, Dr. Mohammad Mahpur, M.Si

Kata Kunci: *Emotional Support, Subjective Well-Being, Mahasiswa*

Mahasiswa saat menjalankan kewajiban perkuliahannya akan mendapati berbagai tantangan yang dijalani seperti mengerjakan proyek, mengerjakan tugas kuliah, menyelesaikan tugas akhir, melakukan praktikum, ikut serta dalam kepanitiaan dan organisasi, mengatur keuangan pribadi, dan menjalankan peran sebagai anak ataupun teman. Mahasiswa yang tidak mampu mengaturnya dapat memunculkan stres, depresi hingga bunuh diri karena mahasiswa tersebut merasa tidak puas dengan kehidupannya yang menyebabkan *subjective well-being* yang dimiliki rendah. *Subjective well-being* dapat ditingkatkan dengan berbagai macam, salah satunya *emotional support* yang diberikan orang tua dan teman sebaya. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk 1) Mengetahui tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa. 2) Mengetahui bagaimana *emotional support* yang diperoleh mahasiswa. 3) Mengetahui pengaruh *emotional support* terhadap *subjective well-being*.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan teknik *accidental sampling* dalam mengumpulkan data. Penelitian ini tergabung dalam Riset Kolaborasi bersama AAICP dan Professor Uichol Kim - Inha University, South Korea dengan tema *Leadership, Stress and Happiness in Student*. Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa di Malang. Skala likert digunakan dalam kuesioner yang disebar. Pada penelitian ini terdapat dua skala yaitu *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan skala *emotional support*. Data penelitian ini dianalisis dengan uji korelasi dan uji hipotesis menggunakan uji regresi linier sederhana.

Hasil dari penelitian ini didapatkan mahasiswa memiliki tingkat *subjective well-being* yang berada pada kategori sedang. Pengaruh *emotional support* memiliki hubungan positif terhadap tingkat *subjective well-being*. Korelasi kedua variabel tersebut adalah 0,56**, ini memiliki arti bahwa terdapat korelasi antara kedua variabel dengan korelasi yang kuat. Berdasarkan hasil tersebut terdapat pengaruh *emotional support* terhadap tingkat *subjective well-being*. Pengaruh tersebut bersifat positif yang memiliki arti bahwa jika *emotional support* diberikan maka *subjective well-being* akan meningkat, begitupun sebaliknya. Oleh karena itu *emotional support* dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan *subjective well-being*, baik *emotional support* yang diberikan orang tua maupun teman sebaya.

ABSTRACT

Putri, Harisah Berliana. 2024. The Effect of Emotional Support on Subjective Well-Being in College Students. Thesis. Faculty of Psychology, State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang.

Advisor: Rika Fu'aturosida, S.Psi, M.A, Dr. Mohammad Mahpur, M.Si

Keyword: Emotional Support, Subjective Well-Being, College Students.

Students when carrying out their college obligations will find various challenges that are undertaken such as working on projects, doing coursework, completing final assignments, doing practicums, participating in membership and organizations, managing personal finances, and carrying out roles as children or friends. Students who are unable to manage it can lead to stress, depression and suicide because they feel dissatisfied with their lives which causes low subjective well-being. Subjective well-being can be improved in various ways, one of which is emotional support provided by parents and peers. The objectives in this study are to 1) Know the level of subjective well-being in college students. 2) Knowing how emotional support is obtained by students. 3) Knowing the effect of emotional support on subjective well-being.

This research uses quantitative methods by using accidental sampling techniques in collecting data. This research is part of the Collaborative Research with AAICP and Professor Uichol Kim - Inha University, South Korea with the theme Leadership, Stress and Happiness in Students. This study used a population of students in Malang. Likert scale was used in the questionnaire distributed. In this study, there are two scales, namely the Satisfaction with Life Scale (SWLS) and the emotional support scale. The data of this study were analyzed by correlation test and hypothesis testing using simple linear regression test.

The results of this study found that students have a level of subjective well-being that is in the moderate category. The influence of emotional support has a positive relationship to the level of subjective well-being. The correlation between the two variables is 0.56^{**} , this means that there is a correlation between the two variables with a strong correlation. Based on these results there is an influence of emotional support on the level of subjective well-being. The effect is positive which means that if emotional support is given then subjective well-being will increase, and vice versa. Therefore, emotional support can be one way to improve subjective well-being, both emotional support provided by parents and peers.

المخلص

بوتري، هاريسا بيرليانا. 2024. تأثير الدعم العاطفي على الرفاهية الذاتية لدى طلاب الكلية. الأطروحة

كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج الإسلامية الحكومية

المشرف: ريكا فواتوروسيدا، س.سي، ماجستير، د. محمد محبور، م.س

الكلمات المفتاحية: الدعم العاطفي، الرفاهية الذاتية، طلاب الك

يجد الطلاب عند القيام بالتزاماتهم الجامعية العديد من التحديات التي يواجهونها مثل العمل على المشاريع، والقيام بالواجبات الدراسية، وإكمال الواجبات النهائية، والقيام بالواجبات العملية، والمشاركة في العضوية والمنظمات، وإدارة الشؤون المالية الشخصية، والقيام بأدوار الأبناء أو الأصدقاء. يمكن أن يؤدي عدم قدرة الطلاب على إدارة هذه الأمور إلى التوتر والاكتئاب والانتحار لأنهم يشعرون بعدم الرضا عن حياتهم مما يؤدي إلى انخفاض الرفاهية الذاتية. يمكن تحسين الرفاهية الذاتية بطرق مختلفة، أحدها الدعم العاطفي الذي يقدمه الآباء والأقران. وتتمثل أهداف هذه الدراسة في (1) معرفة مستوى الرفاه الذاتي لدى طلاب الجامعات. (2) معرفة كيفية الحصول على الدعم العاطفي لدى الطلاب. (3) معرفة تأثير الدعم العاطفي على الرفاهية الذاتية.

يستخدم هذا البحث الأساليب الكمية باستخدام تقنيات أخذ العينات العرضية في جمع البيانات. يعد هذا البحث جزءاً من البحث التعاوني مع الجمعية العربية للعلوم التطبيقية والتطبيقية والبروفيسور أويكول كيم جامعة إينها، كوريا الجنوبية في موضوع القيادة والتوتر والسعادة لدى الطلاب. استخدمت هذه الدراسة - مجموعة من الطلاب في مالانج. تم استخدام مقياس ليكرت في الاستبيان الموزع. في هذه الدراسة مقياسان هما مقياس الرضا عن الحياة ومقياس الدعم العاطفي. تم تحليل بيانات هذه الدراسة عن طريق اختبار الارتباط واختبار الفرضيات باستخدام اختبار الانحدار الخطي البسيط.

ووجدت نتائج هذه الدراسة أن مستوى الرفاهية الذاتية لدى الطلبة يقع في الفئة المعتدلة. كما أن تأثير الدعم العاطفي له علاقة إيجابية بمستوى الرفاهية الذاتية. وتبلغ العلاقة بين المتغيرين 0.56^{**} ، وهذا يعني أن هناك ارتباطاً بين المتغيرين بعلاقة قوية. بناءً على هذه النتائج، هناك تأثير للدعم العاطفي على مستوى الرفاهية الذاتية. وهذا التأثير إيجابي، ما يعني أنه إذا تم تقديم الدعم العاطفي فإن الرفاهية الذاتية ستزداد، والعكس صحيح. ولذلك، يمكن أن يكون الدعم العاطفي أحد طرق تحسين الرفاهية الذاتية، سواء الدعم العاطفي المقدم من الوالدين أو من الأقران.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Setiap individu ingin memiliki kebahagiaan dalam hidup karena kebahagiaan adalah hal yang penting dan dapat dicapai oleh setiap individu yang bersifat individual. Ungkapan “kesejahteraan subjektif” (SWB) biasanya digunakan untuk merujuk pada kebahagiaan. Menurut Diener (2009), dalam konteks ilmiah, istilah *subjective well-being* lebih disukai daripada kebahagiaan. Semua individu, termasuk mahasiswa, mengalami kesejahteraan subjektif. Mahasiswa adalah individu yang melakukan proses untuk menuntut ilmu dan telah terdaftar sedang melaksanakan kewajiban dalam pendidikan seperti institut, politeknik, sekolah tinggi, ataupun universitas (Hartaji, 2012). Meskipun mahasiswa dikategorikan sebagai remaja, namun mereka yang menyelesaikan masa remajanya dan beralih ke masa dewasa awal adalah mereka yang berusia antara 18 dan 25 tahun. Usia 17-22 tahun ialah tahap pertama pada masa dewasa awal, yang ditandai dengan fase transisi dari remaja menuju dewasa (Levinson dalam Adyarusta, 2018). Menurut Hurlock (2007), Regulasi, reproduksi, permasalahan, konflik sosial, komitmen, perubahan nilai, masa penyesuaian terhadap cara hidup baru, dan kreativitas hanyalah beberapa dari sekian banyak kewajiban yang harus dijalani saat memasuki masa dewasa awal. Di usia tersebut juga, memasuki dunia perkuliahan

dapat menjadi jalur yang penting dalam proses kedewasaan bagi setiap individu (Montgomery & Cote dalam Apriani, 2017).

Dunia perkuliahan menjadi salah satu perubahan besar yang akan dialami oleh setiap individu pada kehidupannya (Santrock dalam Budikunoroningsih, 2017). Apalagi dengan adanya perubahan keadaan psikologis, biologis, dan struktur sosial yang akan menimbulkan situasi konflik yang lebih tinggi dan membawa tekanan pada kehidupan setiap individu (Magitics dan Pauwlik, 2009). Siallagan (2011) menyebutkan bahwa terdapat tiga peranan yang sangat penting dan mendasar bagi mahasiswa, yaitu: peran intelektual dimana mahasiswa dituntut untuk jeli, intelek dan jenius agar dapat menjalani kehidupannya dengan seimbang. Selain itu, peran moral adalah ketika mahasiswa yang dikenal memiliki kebebasan untuk bertindak, berbicara, berspekulasi, berorasi, dan berekspresi. Mereka juga harus dapat menunjukkan perilaku moral dalam setiap tindakan mereka tanpa terpengaruh oleh lingkungan sekitar. Terakhir, peran sosial, dimana mahasiswa harus bertindak sebagai agen perubahan dengan berpikir kritis, bertindak nyata, dan penyampai aspirasi dalam masyarakat. Dalam melaksanakan kewajibannya tentunya mendapati bermacam-macam tantangan pada kehidupan yang dijalani, seperti menyelesaikan tugas kuliah, mengerjakan proyek, mengikuti metode pembelajaran yang diberikan dosen, melaksanakan praktikum, ikut serta dalam kepanitiaan atau organisasi, mengatur keuangan, menjalankan peran sebagai saudara, teman, ataupun anak (Praktiko *et al.*, 2022).

Mahasiswa yang tidak mampu mengaturnya akan merasa kesulitan dan merasa tidak bahagia serta tidak puas dengan kehidupannya (Sutalaksana & Kusdiyati, 2020). Ketidakpuasan dan munculnya perasaan negatif, seperti ketidakbahagiaan, dapat berdampak pada kondisi *subjective well-being* (Pratiwi, 2016).

Radar Malang (Sampurno, 2022) mengungkapkan bahwa terdapat peningkatan kunjungan ke layanan konseling khususnya yang disediakan oleh universitas. UIN Malang menerima kunjungan layanan konseling lebih dari lima orang per hari. Keluhan yang disampaikan bermacam-macam seperti masalah dengan teman, orang tua, pasangan, hingga perkuliahan. Masalah tersebut terjadi karena mahasiswa sedang berada di fase remaja yang biasanya mengalami krisis identitas dan *quarter life crisis*. Selanjutnya, Universitas Muhammadiyah Malang biasanya menerima layanan konseling sebanyak 2-3 orang per hari dan meningkat menjadi 7-8 orang per hari. Keluhan yang disampaikan pun beragam seperti depresi, trauma, hingga mencapai di tahap gangguan. Di Universitas Malang, meskipun tidak selalu ada namun terkadang sebanyak 2-3 mahasiswa datang untuk melakukan konseling. Selanjutnya, Universitas Brawijaya pun mengalami peningkatan di setiap tahunnya. Berdasarkan paparan di atas memiliki arti bahwa mahasiswa kerap mengalami permasalahan dalam menjalani kehidupannya yang disebabkan oleh berbagai hal seperti permasalahan sosial, akademik, karier, hingga kekerasan seksual.

Sejalan dengan hal tersebut, pada survei yang dilakukan pada mahasiswa semester satu universitas di Kota Bandung, Teddy Hidayat seorang dokter spesialis jiwa menyatakan bahwa 30% mahasiswa menderita depresi, 20% pernah berpikir untuk bunuh diri, dan 6% pernah mencoba bunuh diri dengan cara gantung diri atau melompat dari ketinggian, menyakiti diri (Susanti, 2019). Prasetya (dalam Detik News, 2019) juga mengungkapkan bahwa pada penelitian yang dilakukan oleh Benny Prawira Siauw, seorang ahli studi bunuh diri atau Suicidolog, menunjukkan bahwa mahasiswa di Jakarta lebih cenderung memiliki pemikiran untuk bunuh diri dari pada kota lainnya yaitu sebanyak 34,5% mahasiswa berusia 18-24 tahun memiliki pemikiran bunuh diri dalam satu tahun terakhir. Sepanjang tahun 2023 ditemukan berbagai kasus bunuh diri, diantaranya mahasiswa. Di Malang, seorang mantan mahasiswa Universitas Brawijaya (UB) melompat dari lantai 12 gedung fakultas ilmu komputer (FILKOM). Di Surabaya, Mahasiswi Fakultas Kedokteran Hewan (FKH) Universitas Airlangga Surabaya diduga mengakhiri hidupnya dengan menghirup zat beracun di dalam mobilnya. Di Semarang, mahasiswa Universitas Negeri Semarang (Unnes) mengakhiri hidupnya dengan melompat dari lantai 4 Mall Pragon Semarang. Di Yogyakarta, seorang mahasiswa asal Bali diduga mengakhiri hidupnya di kamar kos. Di Jakarta, mahasiswi FISIP Universitas Indonesia (UI) mengakhiri hidupnya dengan melompat dari lantai 18 salah satu apartemen di Jakarta

Selatan. Di Nusa Tenggara Timur (NTT), terdapat tiga mahasiswa dari perguruan tinggi yang berbeda juga dalam mengambil tindakan bunuh diri.

Kejadian bunuh diri di atas menunjukkan betapa depresinya mahasiswa akibat kurangnya kepuasan hidup yang menunjukkan bahwa *subjective well-being* mahasiswa masih kurang. Menurut penelitian Putri (2012), 46,2% mahasiswa Universitas Indonesia (UI) memiliki *subjective well-being* yang rendah. Selain itu, ditemukan 46,2% mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah juga (Kurniasari *et al.*, 2019). Selanjutnya, 61,11% mahasiswa di Kota Bandung dilaporkan memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah juga (Sutalaksana & Kusdiyati, 2020). 54 mahasiswa muslim terbukti memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah pada penelitian lain (Lestari 2021). Oleh karena itu, setiap mahasiswa harus memiliki *subjective well-being* untuk menghindari perilaku yang tidak diharapkan.

Seseorang dengan kesejahteraan subjektif yang rendah biasanya merasa hidupnya sedih dan penuh dengan pikiran dan emosi yang tidak menyenangkan, sehingga dapat berujung pada marah, cemas, bahkan depresi (Dewi & Nasywa, 2019). *Subjective well-being* biasanya dapat diketahui dengan tidak adanya tanda-tanda depresi, memiliki kepuasan hidup, serta memiliki kebahagiaan (Ryff, 1995). Diener dan Ryan (2009) menyatakan jika individu memiliki *subjective well-being* yang tinggi, maka individu tersebut dapat berkontribusi terhadap masyarakat yang

lebih stabil, produktif, dan berfungsi dengan baik. Menurut Chattu dkk. (2020), seseorang yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi biasanya memiliki prestasi akademis yang baik, memiliki umur yang lebih panjang, dan lebih produktif (Dewi & Nasywa, 2019). Individu ketika tingkat *subjective well-being* yang dimilikinya tinggi cenderung memberikan energi yang baik pada individu lain, membantu individu lain untuk lebih mudah berkonsentrasi, dan senang dengan suatu keterlibatan tertentu (Watson dkk. dalam Hartanto, 2015). Disamping itu, tingginya tingkat *subjective well-being* pun dapat turut membantu individu untuk melakukan penyesuaian dan *coping* secara efektif sehingga berdampak pada kualitas hidup yang lebih baik (Diener, Biswas-Diener, & Tamir, dalam Azra, 2017). Dengan demikian, individu dengan *subjective well-being* yang tinggi akan secara otomatis dapat melalui proses dan melakukan tugas perkembangannya dengan baik, termasuk mahasiswa yang berada pada fase dewasa awal. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya hal ini bagi setiap orang, bahkan mahasiswa. Hal tersebut juga diungkapkan oleh Park (dalam Nisfiannor, Rostiana, dan Puspitasari 2004) yang mengungkapkan bahwa *subjective well-being* telah lama menjadi komponen inti dari kehidupan yang baik.

Ed Diener, Oishi & Lucas (2003) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai hasil berbagai analisis ilmiah terhadap penilaian kehidupan individu, baik di masa kini maupun sebelumnya. Respons emosional individu terhadap berbagai peristiwa kehidupan, suasana hati, dan

penilaian berdasarkan kepuasan, pemenuhan, dan kepuasan hidup terhadap aspek atau bidang kehidupan tertentu seperti pekerjaan, persahabatan, dan pernikahan semuanya termasuk dalam evaluasi ini. Setiap individu mengalami berbagai evaluasi subjektif sepanjang hidupnya, seperti perasaan afektif dan evaluasi kognitif (Diener, 2009). Tiga komponen pembentuk kesejahteraan subjektif (SWB) yaitu: kepuasan hidup yang berada pada ranah kognitif, afek positif dan afek negatif yang berada pada ranah afektif (Diener, 2009). *Subjective well-being* dipengaruhi oleh pengaruh eksternal dan internal. Contoh dari faktor internal ialah rasa syukur, pengampunan, kepribadian, spiritualitas, dan harga diri. Menurut Dewi dan Nasywa (2019), dukungan sosial merupakan salah satu variabel eksternal yang dapat mempengaruhi *subjective well-being*.

Salah satu faktor *subjective well-being* setiap individu adalah dukungan sosial. Orang yang aktif bersosialisasi dan menerima dukungan sosial akan memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi atau rendah, menurut Samputri dan Sakti (dalam Khairudin & Mukhlis, 2019). Untuk menjalani kehidupannya, manusia selalu membutuhkan bantuan, interaksi, dan kehadiran orang lain. Oleh karena itu, manusia membutuhkan bantuan sosial dari orang lain. Seseorang dapat merasa terisolasi atau tidak berharga jika mereka tidak menerima dukungan sosial. Seseorang akan merasa bahagia dan tenteram jika mendapat penghargaan, mendapat dukungan emosional dari orang lain, atau belajar sesuatu yang penting

karena hal-hal tersebut akan mempengaruhi perasaan kepedulian yang diberikan oleh orang-orang di sekitarnya.

Dukungan sosial adalah kesediaan orang lain yang telah dipercaya oleh individu dan menjadi sandaran bagi diri individu tersebut yaitu orang-orang yang menampakkan sikap peduli, menghargai, mencintai, dan dengan senang hati membantu orang lain dalam memenuhi kebutuhan dasar dan psikososialnya (Levine, Basham, & Sarason, dalam Sari 2014). Orang-orang yang mempunyai hubungan substansial dengan individu, seperti teman, keluarga, saudara, pasangan hidup, guru/dosen, dan tetangga dapat memberikan dukungan sosial (Wentzel, dalam Apollo & Cahyadi 2012).

Dukungan sosial juga berperan secara efektif sebagai bantuan dalam mengatasi tekanan psikologis bagi setiap individu yang sedang mengalami masa sulit dan menekan (Broman, dalam Adityawira & Supriyadi 2017). Menurut penelitian Lutfi dan Yulia (2020), dukungan sosial teman sebaya meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja yang bersekolah di pesantren. Hal ini menunjukkan bagaimana kesejahteraan subjektif remaja dapat diprediksi oleh dukungan sosial teman-temannya. Lebih lanjut, penelitian Walker & Satterwhite mengungkapkan bahwa dukungan orang tua meningkatkan keterampilan koping dan mengurangi stres yang mereka alami di perguruan tinggi (Mustafa, Nasir, & Yusoooff, 2010). Selain itu, penelitian Badruddduja dan Sudinadji (2022) di Universitas Muhammadiyah Surakarta mengungkapkan adanya korelasi yang kuat

antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif di kalangan mahasiswa rantau yang mana memiliki nilai 39,9%. Hal ini berarti kesejahteraan subjektif mahasiswa akan meningkat seiring dengan besarnya dukungan sosial yang diterimanya.

Salah satu komponen yang paling sering memengaruhi kesejahteraan subjektif adalah dukungan sosial. Ketika ada dukungan sosial di sekitar seseorang, itu mungkin bermanfaat bagi mereka. Ini disebabkan oleh fakta bahwa individu yang mendapatkan dukungan sosial memilih pendekatan yang paling efektif untuk menangani masalah (Fábián *et al*, 2017). Orang yang mendapat dukungan sosial dalam jumlah besar cenderung lebih optimis terhadap kehidupannya saat ini dan di masa depan, lebih terampil dalam memenuhi kebutuhan psikologis, tidak terlalu cemas, lebih mampu berkembang, dan lebih mampu terlibat dengan orang lain.

Empat jenis dukungan sosial, menurut House dan Kahn (dalam Arham, 2015): *emotional support* (dukungan emosional) mengungkapkan empati, kepedulian, dan perhatian; *appraisal support* (dukungan penghargaan) mengungkapkan rasa hormat atau penghargaan positif, dorongan untuk maju, serta melakukan perbandingan positif untuk menambah harga diri pada individu yang bersangkutan; *informational support* (dukungan informasi) memberikan nasihat, saran, *feedback*, serta petunjuk; *instrumental support* (dukungan instrumental) berupa bantuan secara langsung seperti meluangkan waktu, layanan ataupun uang.

Dukungan emosional (*emotional support*) merupakan salah satu bentuk dukungan sosial yang paling penting dari keempat jenis dukungan sosial tersebut. Hal tersebut dikarenakan dukungan emosional atau *emotional support* dapat membuat individu merasa aman serta dicintai (Anggraeni, 2011). Dukungan emosional adalah pengungkapan empati, perhatian, dan peduli kepada orang lain sehingga dapat menciptakan perasaan nyaman, dicintai, dan diperhatikan ketika sedang menghadapi tekanan dalam hidup (House & Kahn dalam Arham, 2015). Dukungan emosional dapat menciptakan kerekatan tiap individu untuk saling bertukar perasaan ataupun permasalahan. Hal tersebut dapat terjadi karena ketika individu tersebut mulai mengungkapkan sesuatu yang sedang dirasakan maka individu tersebut memiliki kenyamanan yang lebih dan merasa bahwa ada individu lain yang bersedia mendengarkan serta mengerti permasalahan yang sedang terjadi di kehidupannya.

Adanya dukungan emosional yang baik dapat membantu individu mampu untuk mengatasi permasalahan yang sedang terjadi. Hal tersebut dapat terjadi karena jika individu tidak mendapatkan dukungan emosional yang baik maka individu tersebut akan merasa kebingungan bahkan dapat memunculkan stres ketika permasalahannya datang. Penelitian yang dilakukan oleh Elpinar, Indriastuti, dan Susanti (2019) menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara tingkat stres pada narapidana di Lembaga Perasyarakatan Perempuan Kelas III Kendari dengan dukungan emosional. Dengan kata lain, jika narapidana tidak menerima

dukungan secara emosional yang cukup, mereka cenderung mengalami stres lebih cepat. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui seberapa besar tingkat *emotional support* yang dimiliki oleh mahasiswa.

Pada dasarnya, banyak penelitian sebelumnya telah dilakukan tentang *social support* dan *subjective well-being*. Hasilnya menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *social support* dan *subjective well-being*. Namun, penelitian ini berfokus pada salah satu bentuk dukungan yaitu *emotional support*. Maka penelitian ini mengkaji terkait *emotional support* dan *subjective well-being*. Oleh karena itu, hal tersebut menjadi kebaruan yang peneliti tunjukkan. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh *emotional support* terhadap *subjective well-being*. Selain itu, peneliti tidak hanya mengkaji *emotional support* yang berasal dari orang tua saja tetapi juga mengkaji *emotional support* yang berasal dari teman sebaya. Hal tersebut dilakukan karena peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh *emotional support* orang tua dan teman sebaya sebagai aspek dari *emotional support* tersebut terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa. Peneliti ingin mengetahui *emotional support* yang mana yang berpengaruh lebih dominan terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa. Selanjutnya, peneliti juga ingin mengetahui bagaimana tingkat *emotional support* orang tua dan *emotional support* teman sebaya yang dimiliki mahasiswa. Berdasarkan paparan tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai “Pengaruh *Emotional Support* terhadap *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang sebelumnya, peneliti mengajukan pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa?
2. Bagaimana *emotional support* yang diperoleh mahasiswa?
3. Bagaimana pengaruh *emotional support* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa?

1.3. Tujuan Penelitian

Berikut ini adalah tujuan penelitian ini:

1. Untuk mengetahui tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa.
2. Untuk mengetahui bagaimana *emotional support* yang diperoleh mahasiswa.
3. Untuk mengetahui pengaruh *emotional support* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa.

1.4. Manfaat Penelitian

Berikut ini adalah manfaat dari penelitian ini:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan akan menghasilkan literatur terkait yang bermanfaat untuk penelitian psikologi terkait kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) serta dukungan emosional (*emotional support*) pada mahasiswa. Selanjutnya juga diharapkan dapat memberikan sumbangan teori untuk peneliti selanjutnya agar terdapat pengembangan pada bidang psikologi.

2. Manfaat praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi dorongan untuk menciptakan minat pada mahasiswa yang mendalami bidang psikologi terkait perkembangan anak dan remaja untuk melakukan penelitian yang menggunakan tema kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) serta dukungan emosional (*emotional support*) pada mahasiswa. Selanjutnya penelitian ini juga memberikan informasi terkait tingkat dukungan emosional (*emotional support*) dan tingkat kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) pada mahasiswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Subjective Well-Being*

2.1.1. Definisi *Subjective Well-Being*

Kesejahteraan subjektif, atau disingkat SWB, inilah yang dimaksud dengan kebahagiaan (Diener, 2009). Kesejahteraan subjektif dan kebahagiaan adalah dua kata yang sering digunakan untuk menggambarkan hal yang sama. Schimmel (2009) mendefinisikan kebahagiaan sebagai evaluasi individu terhadap kualitas keberadaannya. Kebahagiaan ini disebut oleh Schimmel sebagai kesejahteraan subjektif. Kebahagiaan subjektif adalah jenis kebahagiaan yang berfokus pada pengalaman emosional yang menyenangkan. Hal ini terkait dengan seseorang memiliki banyak afek positif dan sedikit afek negatif (Diener, 2009). Diener, Scollon, dan Lucas (2003) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan penilaian pribadi individu mengenai hidupnya, bukan berdasarkan penilaian para ahli, termasuk di dalamnya mengenai kepuasan (baik secara umum maupun pada aspek spesifik), afek yang menyenangkan, serta rendahnya afek yang tidak menyenangkan. *Subjective well-being* mengacu pada kenyataan bahwa individu secara subjektif percaya bahwa kehidupannya adalah sesuatu yang diinginkan, menyenangkan, dan baik (Diener, 2009).

Menurut Joshi (2010), *subjective well-being* mencakup berbagai fenomena, seperti respons emosional individu, tingkat kepuasan terhadap lingkungannya, dan evaluasi tingkat kepuasan hidup mereka secara keseluruhan. Terdapat dua bagian yang berbeda dari *subjective well-being*: bagian efektif, yang menunjukkan bahwa ada afeksi positif dan tidak ada pengaruh negatif dari bagian kognitif; bagian kognitif ialah evaluasi hedonis yang digerakkan oleh emosi dan perasaan; dan bagian kognitif ialah penilaian berdasarkan data tentang kehidupan seseorang yang menilai sejauh mana kehidupan mereka memenuhi harapan. Setiap individu secara aktif menilai tingkat kesenangannya terhadap kehidupan secara umum atau sehubungan dengan komponen-komponen tertentu, seperti hubungan, pekerjaan, dan minat, melalui proses evaluasi kognitif. Reaksi afektif, yang mencakup perasaan senang dan tidak menyenangkan, merupakan respons seseorang terhadap peristiwa kehidupan dan merupakan komponen *subjective well-being*.

Dengan kata lain, kebahagiaan ialah istilah untuk perasaan dan pikiran yang baik tentang hidup. *Subjective well-being* mencerminkan pandangan masyarakat terhadap aspek utama kehidupan mereka, termasuk hubungan, pekerjaan, dan kesehatan, serta tingkat kepuasan hidup mereka. Ini juga mencakup pengalaman emosional negatif, seperti kelemahan dan kemarahan, serta perasaan positif seperti kesenangan dan keterlibatan.

Subjective well-being memiliki tiga ciri, menurut Huebner & Diener (2008). Pertama, bersifat subjektif, yang berarti berada di dalam kerangka pribadi seseorang. Kedua, menggabungkan pengukuran positif dan negatif. Ketiga, melakukan penilaian secara keseluruhan daripada terbatas pada satu faktor dominan dalam kehidupan.

Sesuai dengan beberapa definisi yang telah diberikan di atas, maka *subjective well-being* dapat didefinisikan sebagai perasaan seseorang tentang kehidupannya dalam berbagai situasi, termasuk tingkat kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup serta tingkat efek positif dan negatif yang tinggi atau rendah.

2.1.2. Teori Kesejahteraan Subjektif

Menurut Diener (dalam Compton, 2005), terdapat 2 pendekatan umum yang dapat digunakan untuk memahami *subjective well-being*, diantaranya:

a. Teori *Bottom-Up*

Teori *Bottom-Up* memandang bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup yang dirasakan dan dialami individu tergantung dari banyaknya kebahagiaan kecil serta kumpulan peristiwa-peristiwa bahagia. Dalam perspektif ini, *subjective well-being* merupakan akumulasi pengalaman-pengalaman positif yang terjadi dalam kehidupan individu. Hal ini mengasumsikan bahwa individu membuat *self-ratings* dari *subjective well-being*

mereka dengan mengakumulasikan seluruh kejadian eksternal dan membuat penilaian dari hal tersebut. Semakin banyak peristiwa menyenangkan yang terjadi, maka semakin bahagia dan puas individu tersebut. Untuk meningkatkan *subjective well-being*, teori ini beranggapan perlunya mengubah lingkungan dan situasi yang akan mempengaruhi pengalaman individu, misalnya pekerjaan yang memadai, lingkungan rumah yang aman, dan pendapatan atau gaji yang layak.

b. Teori *Top-Down*

Teori *Top-down* menyebutkan bahwa *subjective well-being* lebih terkait dengan kecenderungan umum untuk mengevaluasi dan menginterpretasi pengalaman dengan cara positif. Pada perspektif ini, individu membawa kecenderungan positivities terhadap situasi yang mereka hadapi. Dalam pendekatan *top down* ini, kebahagiaan dilihat berdasarkan kepribadian, sikap, dan cara individu menginterpretasi pengalaman dalam hidupnya. Untuk meningkatkan *subjective well-being*, teori ini beranggapan perlunya untuk fokus dalam mengubah persepsi, kepercayaan, dan kepribadian individu.

2.1.3. Faktor yang mempengaruhi *Subjective Well-Being*

Diener (dalam Eid dan Larsen, 2008) berpendapat bahwa beberapa faktor mempengaruhi *subjective well-being*, antara lain:

1. Harga diri yang positif

Harga diri seseorang adalah ukuran seberapa berharganya mereka. Ketika seseorang menilai dirinya dan kehidupannya secara positif, ada korelasi yang kuat antara *subjective well-being* dan harga diri yang positif. Perasaan harga diri yang lebih positif dan pemahaman tentang kehidupan yang lebih baik adalah bukti dari korelasi ini. (Eid dan Larsen, 2008).

2. Perbedaan jenis kelamin

Menurut Diener, perempuan mengalami emosi bahagia dan emosi negatif lebih intens dibandingkan laki-laki, namun secara keseluruhan, tidak ada variasi yang berarti antara kesejahteraan subjektif laki-laki dan perempuan.

3. Tujuan

Menurut Diener, mencapai tujuan yang dianggap lebih penting dari yang lain membuat orang lebih bahagia. Misalnya, lulus ujian bulanan tidak sama berharganya dengan mendapatkan gelar sarjana negeri. Menurut Diener juga terdapat berbagai macam tujuan yang mempengaruhi emosi dan proses kognitif seseorang, seperti memiliki tujuan yang penting,

mencapai kemajuan menuju tujuan tersebut, dan memiliki tujuan yang bertentangan.

4. Kualitas hubungan sosial

Dua dari tiga kategori hubungan sosial keluarga, teman, dan pasangan harus ada dalam suatu hubungan agar dianggap positif, menurut Diener (2003).

5. Optimis

Mereka yang optimis terhadap masa depan biasanya lebih bahagia dan bahagia dengan kehidupannya saat ini. Seseorang akan memiliki kendali yang lebih besar terhadap kehidupannya dan mampu memiliki aspirasi dan harapan masa depan yang lebih optimis jika memiliki evaluasi diri yang positif. Jika sikap optimis seseorang realistis, mereka dapat mencapai kesejahteraan psikologis, kata Scheider (dalam Campton, 2005).

2.1.4. Aspek-aspek *Subjective Well-Being*

Komponen kognitif dan afektif (afek positif dan negatif) adalah dua komponen utama *subjective well-being*, menurut Diener (2003). Uraian berikut akan membahas setiap aspek dari perspektif ahli psikologi.

1) Komponen Kognitif

Komponen kognitif merupakan evaluasi terhadap kepuasan hidup individu dalam menikmati pengalaman yang telah terjadi

maupun sedang terjadi. Sheldon dan Linda (2001) berpendapat bahwa kesesuaian antara aspirasi dan kenyataan diperlukan untuk mencapai kesenangan hidup. Kesesuaian itu dapat berasal dari hasil pekerjaan atau aspek kehidupan lainnya, seperti kepuasan dengan keluarga, teman, dan pendidikan. Diener, Suh, dan Oishi (1997) mendefinisikan kepuasan hidup sebagai kapasitas untuk menikmati apa yang dialami sambil bersenang-senang dengannya. Kepuasan muncul ketika harapan dan keinginan dibandingkan dengan apa yang sebenarnya terjadi. Derajat kepuasan hidup seseorang juga dipengaruhi oleh seberapa baik ia mampu menyelesaikan persoalan-persoalan penting dalam hidupnya. Terdapat perbedaan pendapat berdasarkan uraian yang diberikan para ahli. Misalnya, beberapa ahli percaya bahwa kebahagiaan hidup terkait langsung dengan emosi seseorang, sementara yang lain mengaitkan kepuasan hidup dengan karakteristik kognitif.

2) Afektif

Afektif kesejahteraan subjektif berkaitan dengan gambaran pengalaman emosi setiap individu. afektif tersebut dibagi menjadi dua, antara lain:

a. Afek Positif

Menurut Diener (2005), Afek positif menandakan suasana hati yang menyenangkan dan menunjukkan emosi

seperti suka cita dan kasih sayang. Emosi positif atau menyenangkan adalah bagian dari kesejahteraan subjektif karena mencerminkan reaksi seseorang terhadap peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup seseorang berjalan dengan cara yang diinginkan. Kategori utama emosi positif termasuk diantaranya gairah rendah (misalnya, kepuasan), gairah sedang (misalnya, kesenangan), dan gairah yang tinggi (misalnya, euforia). Gairah-gairah tersebut termasuk reaksi positif kepada orang lain (misalnya, kasih sayang), reaksi positif terhadap kegiatan (misalnya, minat dan keterlibatan), dan suasana hati yang positif pada umumnya (misalnya, sukacita).

Menurut Seligman (2005), emosi positif dapat dibedakan menjadi tiga kelompok, yaitu emosi positif akan masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Emosi positif masa depan meliputi optimisme, harapan, keyakinan dan kepercayaan. Emosi positif masa sekarang mencakup kegembiraan, ketenangan, keriang, semangat yang meluap-luap, dan *flow*. Emosi positif tentang masa lalu adalah kepuasan, kelegaan, kesuksesan, kebanggaan dan kedamaian.

b. Afek Negatif

Menurut Diener (2005), Afek negatif dirasakan sebagai suasana hati dan emosi yang tidak menyenangkan serta refleksi respon-respon negatif yang dialami oleh individu terhadap hidup mereka, kesehatan, serta peristiwa-peristiwa yang terjadi dan lingkungan mereka. Bentuk utama dari reaksi negatif atau tidak menyenangkan termasuk diantaranya kemarahan, kesedihan, kecemasan dan kekhawatiran, stres, frustrasi, rasa bersalah, malu, dan iri hati. Keadaan negatif lainnya seperti kesepian atau tidak berdaya juga dapat menjadi indikator penting dari ketidaksejahteraan. Meskipun beberapa emosi negatif memang diharapkan dapat terjadi dalam hidup dan diperlukan agar seseorang dapat hidup secara efektif, namun emosi negatif yang sering dan berkepanjangan menunjukkan bahwa seseorang percaya bahwa hidupnya berjalan buruk. Emosi negatif berkepanjangan dapat mengganggu keefektifan hidup, serta membuat hidup menjadi tidak menyenangkan.

2.2. Emotional Support

2.2.1. Definisi Emotional Support

Secara etimologi, dukungan memiliki arti bantuan dan emosional memiliki arti menyentuh perasaan. Secara terminologi, dukungan menurut Notoatmodjo (dalam Khairinal, dkk, 2022)

adalah usaha individu yang diberikan kepada individu lain baik secara moril atau material dengan tujuan untuk memberikan motivasi dalam menjalankan kehidupan. Dukungan sosial merupakan perasaan yang didapat oleh seseorang atau kelompok lain yang berupa kenyamanan, penghargaan, kepedulian, dan bantuan (Sarafino, 2011). Kim (2022) melakukan penelitian dan mendapatkan temuan teori bahwa setiap individu yang menerima dukungan dari jaringan sosial seperti teman, keluarga, dan komunitas online. Hal tersebut dapat diartikan bahas jika individu tersebut mendapatkanketiga unsur tersebut maka telah dinyatakan mendapatkan dukungan sosial. Dalam penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa bagaimana pentingnya dukungan sosial dalam memperoleh informasi terkait perkembangan tren sisuak, mencari pekerjaan, serta mengembangkan keterampilan yang dioerlukan untuk mencapai kesuksesan.

Salah satu aspek dari dukungan sosial adalah dukungan emosional (Sarafino, 2011). Memberi seseorang dukungan emosional memerlukan menciptakan rasa nyaman dan dicintai dalam bentuk motivasi serta empati yang didapat dari interaksi dengan orang lain pada lingkungan sosial. Taylor (dalam Sari, 2014) memiliki pendapat bahwa dukungan emosional adalah pengungkapan sesuatu yang memberikan kehangatan dan

pengasuhan kepada orang lain serta memberikan keyakinan bahwa orang tersebut adalah orang yang berharga dan dipedulikan.

Sarafino (2011) menyatakan bahwa perhatian, empati, dan kepedulian orang lain dapat dianggap sebagai bentuk dukungan emosional. Biasanya, anggota keluarga atau pasangan memberikan dukungan ini dengan mengakui kesulitan yang mereka alami. Bagi yang menerimanya, diberikan kenyamanan, rasa aman, kepastian, rasa memiliki, dan cinta kasih. Selain itu, dukungan emosional dapat diungkapkan melalui rasa syukur, cinta, perhatian, kesiapan mendengarkan, dan kepercayaan, menurut Apollo & Cahyadi (2012). Pendapat lain yang diungkapkan oleh Cohen & Syme (dalam Arham, 2015) bahwa dukungan emosional adalah dukungan yang berupa kepercayaan, empati, dan cinta yang di dalamnya mengandung rasa pengertian, percaya, keterbukaan, dan penghargaan. Ketika individu sedang memiliki banyak permasalahan, individu tersebut akan mengalami penderitaan secara emosional dan dapat menimbulkan kecemasan, depresi, hingga kehilangan harga diri. Kehadiran orang lain pada situasi seperti itu akan memberikan ketenangan dengan mengetahui bahwa terdapat orang lain yang peduli dan dapat membantu untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dukungan emosional diartikan sebagai segala bentuk kepedulian, empati, cinta,

kepercayaan, perhatian, dan kemauan untuk mendengarkan dan mendukung orang lain. Dukungan semacam ini dapat membantu seseorang merasa aman, nyaman, dicintai, dihargai, dan diperhatikan oleh orang lain saat mereka menghadapi permasalahan hidup yang sedang berlangsung.

2.2.2. Sumber *Emotional Support*

Orang lain yang mempunyai hubungan lebih penting dibandingkan individu, seperti keluarga, teman dekat, pasangan hidup, tetangga, saudara, dosen, atau dosen, dapat memberikan dukungan emosional (Wentzel dalam Apollo & Cahyadi, 2012). Dalam penelitian ini, teman sebaya dan orang tua disebut sebagai pemberi dukungan emosional. Penelitian yang dilakukan Kim & Kim (2022) juga digunakan pada penelitian ini yang membahas tentang dukungan sosial dimana mengandung *emotional support* sebagai salah satu aspeknya. Adapun faktor-faktor dari dukungan sosial dari penelitian tersebut, antara lain:

a. Dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua

Dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua berperan penting sebagai prediktor kepuasan hidup di lingkungan remaja. Dukungan ini memiliki efek positif terhadap efikasi diri dan kebahagiaan. Dukungan emosional dari orang tua sangat diperlukan karena remaja biasanya merasa kesepian, sedih, dan bimbang. Oleh karena itu, dukungan dari orang tua seperti

mendengarkan keluh kesahnya, menyampaikan saran atau nasihat, serta memberikan sentuhan seperti pelukan sebagai penghibur. Dengan adanya dukungan seperti itu, remaja akan merasa aman dan nyaman ketika menyampaikan perasaan yang dirasakannya sekaligus remaja tersebut dapat belajar bagaimana cara mengelola emosi dengan baik.

Santrock (dalam Budikunconingsih, 2017) memiliki pendapat bahwa orang tua adalah tokoh penting yang menjadi tempat bagi anak untuk menjalin hubungan serta menjadi sistem dukungan yang dibutuhkan anak ketika memasuki dunia sosial yang lebih luas dan kompleks. Dukungan dari orang tua adalah hal yang utama dibandingkan dengan dukungan dari teman sebaya ataupun kekasih karena dukungan orang tua memberikan kontribusi yang berlangsung seumur hidup terhadap perkembangan setiap individu. Dukungan yang berasal dari orang tua juga berkaitan dengan kesehatan mental, kesuksesan anak dalam hal akademik, memiliki gambaran diri yang positif, serta memiliki harga diri, kepercayaan diri, dan motivasi (Corviile Smith, dkk., dalam Tarmidi & Rambe, 2010).

Dukungan emosional orang tua mengacu pada jenis dukungan sosial ketika orang tua menunjukkan empati dan fokus pada anak untuk menanamkan perasaan stabilitas, kenyamanan, cinta, dan perhatian pada anak. Penguatan positif,

keintiman emosional, integrasi sosial, dan peluang bagi orang tua untuk membantu anak-anak mereka merupakan bagian dari sistem dukungan emosional ini. Hal ini terbukti bahwa dukungan emosional orang tua sangat penting bagi anak karena dapat berdampak pada semua aspek kehidupan mereka dan memfasilitasi pencapaian mereka.

b. Dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya

Dalam memperoleh informasi terkait hal yang sedang diperbincangkan di sosial, mencari pekerjaan, serta mengembangkan keterampilannya, remaja cenderung menerima dukungan sosial dari teman sebayanya. Remaja menemukan bahwa dukungan teman memiliki dampak yang sama pada keberhasilan dan kebahagiaan relasional dan sosial seperti dukungan sosial dari komunitas online. Dukungan sosial dari teman-teman juga memainkan peran penting dalam kesejahteraan mental remaja. Saat remaja merasa terpuruk, mereka dapat memberikan perspektif yang berbeda, saran atau nasihat yang bijak, atau hanya memberikan dukungan moral. Hal tersebut dapat membantu mereka mengatasi stres dan masalah dalam hidup. Teman-teman juga dapat membantu remaja menjadi lebih percaya diri dan meningkatkan harga diri. Mereka sering memberikan pujian dan dorongan yang mendorong remaja untuk mewujudkan potensi mereka dan

mencapai tujuan mereka. Remaja dapat merasa lebih berharga dan mendapatkan dukungan positif dari teman-teman mereka.

Dukungan sosial sebaya adalah sistem bantuan timbal balik yang didasarkan pada nilai-nilai seperti rasa hormat, mengelola kewajiban bersama, dan mencapai kesepakatan yang menguntungkan. Ini mencakup dukungan emosional juga (Mead, Hilton, & Curtis dalam Sari, 2014). Karena mahasiswa di kampus berkomunikasi lebih intens dibandingkan orang tua mereka, dukungan teman sebaya adalah salah satu hal terpenting selama masa remaja. Namun terdapat penelitian yang membuktikan bahwa dukungan orang tua lebih berpengaruh secara baik dalam memberikan prediksi akademik dibandingkan dengan dukungan teman (Levitt, dkk. dalam Sari, 2014).

Dukungan emosional teman sebaya adalah salah satu bentuk dukungan sosial yang melibatkan pengekspresian rasa empati dan perhatian yang diperoleh dari teman sebaya terhadap individu lain sehingga dapat memunculkan perasaan nyaman, dicintai, diperhatikan pada diri individu tersebut. Pengakuan positif, keintiman emosional, integrasi sosial, dan peluang teman sebaya merupakan komponen dukungan sosial. Penalaran ini membawa kita pada kesimpulan bahwa selain dukungan emosional dari orang tua, dukungan teman sebaya juga cukup penting karena teman sebaya bisa dijadikan sumber pertolongan

jika berada jauh dari jangkauan orang tua dengan tetap mendasarkan pada prinsip rasa hormat, menangani kewajiban bersama, dan membuat kesepakatan bersama yang bermanfaat.

c. Dukungan sosial yang diberikan oleh komunitas *online*

Dalam mencari informasi dan meluaskan relasi pertemanan, komunitas *online* dapat berperan sebagai sumber dukungan sosial. Remaja menemukan bahwa dukungan komunitas memiliki dampak yang sama pada keberhasilan dan kebahagiaan relasional dan sosial seperti dukungan sosial dari teman. Berhubungan dengan orang dari negara lain dapat melalui komunitas *online*. Hal tersebut dapat menjadi kesempatan dalam mencari tahu informasi dari sudut pandang lain dan pengalaman yang bermacam-macam serta dukungan dari latar belakang yang bermacam-macam. Dukungan sosial dari komunitas *online* didapat tanpa batasan waktu serta tanpa membuat janji temu atau jam kerja karena komunitas *online* berjalan secara fleksibel dan mendunia. Setiap individu bisa berbagi apapun seperti informasi, sumber daya, dan pengetahuan yang berguna melewati komunitas *online*. Hal ini menjadikan anggota komunitas mampu mengatasi permasalahan atau kesulitan yang sedang dihadapi.

2.2.3. Aspek *Emotional Support*

Kim dan Kim (2022) melakukan penelitian yang mengukur beberapa aspek dalam skala dukungan sosial yang mengandung *emotional support* di dalamnya, yaitu:

a. Dukungan Orang Tua (*Parental Support*)

Pada penelitian yang dilakukan Kim dan Kim (2022), dukungan orang tua berperan penting pada kehidupan remaja yang berdampak pada prestasi akademik serta persepsi kesenjangan antar generasi. Ikatan emosional antara orang tua dan anak membagikan perasaan aman dan percaya diri terhadap anak. Penelitian tersebut menegaskan bahwa dukungan orang tua menjadi faktor penting pada nilai, persepsi remaja serta kesejahteraannya.

b. Dukungan Teman Sebaya (*Friend Support*)

Pada pengukuran dukungan teman sebaya berfokus pada perhatian, bantuan, dan sumber daya yang diperoleh setiap individu dari teman. Penelitian Kim dan Kim (2022) membuktikan bahwa dukungan sosial berperan penting pada remaja dalam mendapatkan informasi terkait hal yang sedang diperbincangkan di sosial, mencari pekerjaan, serta mengembangkan keterampilannya. Dalam mengejar berbagai pilihan hubungan dan karir, remaja lebih menghargai hubungan interpersonal dan dukungan sosial dari teman. Selain itu,

penelitian tersebut menemukan bahwa dukungan sosial yang diterima dari teman memiliki efek yang sama terhadap keberhasilan relasional dan sosial dan kebahagiaan seperti dukungan sosial yang diterima dari komunitas *online*. Penelitian tersebut menegaskan betapa pentingnya dukungan teman untuk kesejahteraan remaja, hubungan, dan pilihan karir.

2.3. Pengaruh Dukungan Emosional (*Emotional Support*) terhadap Kesejahteraan Subjektif (*Subjective Well-Being*) Pada Mahasiswa

Dalam penelitian ini, dukungan emosional dianggap berdampak pada *subjective well-being*. Pengalaman emosional dan kognitif seseorang dalam hidupnya bersifat subjektif. *Subjective well-being* dapat didefinisikan sebagai memiliki tingkat kepuasan yang tinggi terhadap kehidupan seseorang, tingkat kesedihan yang rendah, dan sejumlah besar perasaan menyenangkan dengan sedikit perasaan tidak menyenangkan (Diener, 2000). Evaluasi subjektif setiap orang terhadap kualitas hidupnya dikenal sebagai kualitas hidup subjektifnya (Baumgardner, 2010).

Setiap individu mungkin bereaksi berbeda terhadap suatu situasi atau kenyataan. Sebagai contoh, ada orang yang merespon permasalahan dengan bersikap tabah, namun ada juga yang merespon dengan merasa tidak bisa menghadapi masalah tersebut dan menjadikan stres, depresi, hingga bunuh diri. Perbedaan tersebut dapat terjadi karena faktor ekspektasi, nilai, dan pengalaman hidup individu. Oleh karena itu, penilaian secara subjektif dapat membantu untuk memahami bagaimana

setiap individu memberikan makna terhadap masalah yang sedang dihadapinya (Baumgardner, 2010).

Penelitian yang dilakukan Diener dan Scollon (2003) menjelaskan bahwa terdapat tiga komponen dari kesejahteraan subjektif, antara lain: Kepuasan hidup (*life satisfaction*), Afek Positif (*positive affect*), dan Afek Negatif (*negative affect*). Kepuasan hidup menggambarkan terkait kemampuan setiap individu dalam menikmati berbagai pengalaman yang disertai dengan kegembiraan. Afek positif menggambarkan emosi menyenangkan yang dirasakan setiap individu. Perasaan tidak menyenangkan seperti kekhawatiran dan keputusasaan sebagai afek negatif. Afek positif dan negatif sama-sama berdampak pada bagaimana perasaan seseorang terhadap hidupnya (Baumgardner, 2010). Jadi, mereka yang bahagia adalah mereka yang menikmati hidup, memiliki banyak emosi menyenangkan, dan sedikit emosi buruk. Hal ini konsisten dengan definisi sebelumnya yang diberikan oleh Diener (2000), yang menyatakan bahwa tradisi kebahagiaan mencakup kebahagiaan dalam kehidupan individu dan mencakup *subjective well-being*.

Dalam menghadapi suatu masalah atau keadaan yang penuh dengan tekanan, setiap individu membutuhkan dukungan dari orang lain yang disebut dengan dukungan sosial. Ketersediaan orang-orang yang dipercayai atau menjadi sandaran bagi seseorang disebut dukungan sosial. Individu-individu ini baik hati, perhatian, penuh kasih sayang, dan bersemangat untuk membantu orang lain dalam memenuhi kebutuhan

mendasar dan psikologis mereka (Levine, Basham, & Sarason dalam Sari, 2014). Orang-orang yang mempunyai hubungan dekat dengan dirinya, seperti teman, kekasih, keluarga, tetangga, saudara, guru, dan pendidik, merupakan sumber dukungan sosial, menurut Wentzel (dalam Apollo & Cahyadi, 2012). House dan Kahn (sebagaimana dikutip dalam Arham, 2015) mengidentifikasi empat kategori bantuan sosial: dukungan instrumental, informasional, emosional, dan penilaian.

Menurut penelitian Lutfi dan Yulia (2020), dukungan sosial teman sebaya meningkatkan *subjective well-being* remaja yang bersekolah di pesantren. Lebih lanjut, penelitian Walker & Satterwhite mengungkapkan bahwa dukungan orang tua meningkatkan keterampilan koping dan menurunkan jumlah stres yang mereka alami di perguruan tinggi (dalam Mustafa, Nasir, & Yusoooff, 2010). Selain itu, Badrudduja dan Sudinadji (2022) di Universitas Muhammadiyah Surakarta mengungkapkan adanya korelasi positif antara kesejahteraan subjektif mahasiswa rantau dan dukungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif mahasiswa rantau di Universitas Muhammadiyah Surakarta membaik dengan meningkatnya bantuan sosial.

Penelitian ini berfokus pada salah satu bentuk dukungan sosial yang dijadikan sebagai variabel yaitu dukungan emosional (*emotional support*). Menurut House & Kahn, dukungan emosional berupa pengungkapan empati, peduli, dan perhatian yang diberikan kepada orang lain yang dapat menciptakan perasaan nyaman, dicintai, dan diperhatikan

ketika sedang mengalami keadaan tertekan (dalam Arham, 2015). Permasalahan yang muncul dalam hidup dapat memicu terjadinya stres, depresi, hingga bunuh diri. Ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi dan kemampuan seseorang untuk mengelolanya menyebabkan kondisi seperti stres, kesedihan, depresi dan bahkan pikiran untuk bunuh diri. Menurut penelitian Elpinar, Indriastuti, dan Susanti (2019), terdapat hubungan yang cukup besar antara tingkat stres narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas III Wanita Kendari dengan bantuan emosional, yaitu jika narapidana tersebut kurang mendapatkan dukungan secara emosional maka stres dapat timbul dengan cepat. Munculnya stres dapat menghambat terjadinya *subjective well-being*. Setiap individu dalam mengatasi stresnya membutuhkan dukungan sosial. Dukungan emosional merupakan salah satu jenis dukungan sosial yang menarik untuk dikonsentrasikan oleh peneliti karena potensi dampaknya terhadap *subjective well-being*.

2.4. Hipotesis Penelitian

Arikunto (2006) berpendapat bahwa hipotesis ialah tanggapan sementara terhadap permasalahan penelitian sampai data terbukti. Hipotesis penelitian yang akan peneliti ambil yaitu:

H₀: Tidak ada pengaruh yang signifikan antara *emotional support* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa

H₁: Ada pengaruh yang signifikan antara *emotional support* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian

Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Menurut Apuke (2017), salah satu gaya penelitian yang bertujuan untuk menguji hipotesis penelitian yang ada dikenal dengan penelitian kuantitatif. Pengaruh antara variabel akan diuji dengan pendekatan teori yang objektif merupakan konsep yang digunakan dalam penelitian kuantitatif. Pernyataan tersebut didukung oleh pendapat Arikunto (2006) bahwa penelitian kuantitatif menggunakan angka sebagai dasar dalam pencarian, penafsiran, dan analisis hasil dari data yang diperoleh. Selanjutnya data yang diperoleh akan ditarik kesimpulan dengan menampilkan grafik, tabel, bagan dan tampilan lain yang sejenis. Dengan menggunakan statistik akan memudahkan peneliti untuk mengetahui ada atau tidaknya suatu hubungan atau pengaruh antara satu variabel dengan variabel yang lain.

3.2. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah item penelitian yang dijadikan sebagai subjek utama penelitian yang dilakukan, menurut Arikunto (2006). Berikut penjelasan ketiga variabel yang digunakan dalam penelitian ini:

3.3.1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Suryani dan Hendriyadi (2016) berpendapat bahwa variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi, menyebabkan atau

memberikan dampak terhadap variabel yang lain. Dalam penelitian ini, *Emotional Support* (X) adalah variabel bebas.

3.3.2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Suryani dan Hendriyadi (2016) berpendapat bahwa variabel variabel yang dipengaruhi oleh variabel yang lain adalah variabel terikat. Variabel ini juga dikenal sebagai variabel dependen, variabel tidak bebas, variabel tergantung atau variabel terikat. *Subjective Well-Being* (Y) adalah variabel yang terikat dalam penelitian ini.

3.3. Definisi Operasional

Berikut penjelasan definisi operasional variabel independen dan dependen dalam penelitian ini:

3.3.1. *Subjective Well-Being*

Kesejahteraan subjektif adalah evaluasi komprehensif terhadap kehidupan seseorang yang memperhitungkan pengalaman afektif dan intelektualnya. Yang pertama mengukur tingkat kepuasan hidup seseorang, sedangkan yang kedua mengukur tingkat emosi positif dan negatif. Kajian ini akan berkonsentrasi pada aspek kognitif kepuasan hidup, yang meliputi kepuasan hidup masa lalu dan masa kini serta keinginan untuk melakukan perubahan dalam hidup.

3.3.2. *Emotional Support*

Definisi operasional dari dukungan sosial menurut Kim dan Kim (2022) berupa bantuan, perawatan dan sumber daya yang disediakan oleh relasi individu tersebut, seperti keluarga, teman, dan komunitas online yang berperan dalam kesejahteraan, kebahagiaan serta kemampuan dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. Dukungan sosial mencakup dukungan emosional dan informasi, yang dapat diukur dengan menilai dukungan yang dirasakan dari sumbernya (Kim dan Kim, 2022). Karena dukungan emosional sangat penting, penelitian ini hanya berkonsentrasi pada satu jenis bantuan sosial: dukungan emosional dan secara langsung dalam menciptakan kerekatan tiap individu untuk saling bertukar perasaan ataupun permasalahan yang menciptakan perasaan nyaman dan aman dalam menjalani kehidupan.

3.4. Populasi dan Sampel

3.4.1. Populasi

Sugiyono (2013) menyatakan bahwa populasi terdiri dari subjek dan objek, masing-masing memiliki unsur dan karakteristik yang perlu dipahami oleh peneliti untuk mempelajari dan menghasilkan kesimpulan. Penelitian ini termasuk pada Riset Kolaborasi bersama AAICP dan Profesor Uichol Kim, Inha University, *South Korea*. Tema yang dipakai adalah *Leadership, Stress, and Happiness in Student*. Oleh karena itu, populasi yang digunakan adalah mahasiswa

aktif Kota Malang. Populasi merupakan keseluruhan individu yang akan diteliti dimana nantinya akan dikenai generalisasi (Winarsunu, 2002).

3.4.2. Sampel

Dalam memperoleh statistik yang lebih akurat, seluruh populasi dijadikan sampel untuk penelitian ini. Hasilnya, 257 responden dijadikan sampel untuk penelitian ini. *Accidental sampling* adalah metode pengumpulan data yang digunakan. Sugiyono (2019) mengartikan teknik *Accidental Sampling* sebagai suatu metode pengambilan sampel yang berbasis peluang, dimana responden yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat dijadikan sampel.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Arikunto (2006) berpendapat bahwa peneliti mengumpulkan data melalui teknik pengumpulan data. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan skala psikologi seperti skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) milik Diener *et al.*, (1985) dan skala *emotional support* yang dikembangkan oleh Kim dan Kim (2022). Sikap, pandangan, dan persepsi kelompok dan individu terhadap fenomena sosial diukur menggunakan skala model Likert (Sugiyono, 2019).

3.5.1. Skala *Subjective Well-Being*

Penelitian ini menggunakan skala yang dimodifikasi dari Diener *et al.* (1985), *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), yang

terdiri dari 5 (lima) pernyataan, digunakan untuk mengukur *subjective well-being*. Subjek diminta untuk memilih salah satu dari 7 skala.

Berikut skor penilaian dan *blue print* skala *Subjective Well-Being*:

Tabel 3. 1 Skor Penilaian Skala *Subjective Well-Being*

No	Pilihan Jawaban	Penilaian	
		F	UF
1.	Sangat Setuju	7	1
2.	Setuju	6	2
3.	Sedikit Setuju	5	3
4.	Tidak Setuju	4	4
5.	Sedikit Tidak Sesuai	3	5
6.	Tidak Setuju	2	6
7.	Sangat Tidak Sesuai	1	7

Tabel 3. 2 *Blue Print Subjective Well-Being*

Aspek	Indikator	Aitem	Jumlah
		<i>Favourable</i>	
Komponen Kognitif	Adanya keinginan untuk mengubah kehidupan	1	5
	Penilaian individu terhadap kehidupan mereka	5	
Afektif	Adanya kepuasan hidup di masa lampau	3	
	Adanya kepuasan terhadap kehidupan saat ini	2	
	Adanya kepuasan terhadap kehidupan di masa yang akan datang	4	
Total			5

3.5.2. Skala *Emotional Support*

Pada penelitian ini, pengukuran terkait *emotional support* dengan mengadaptasi skala pengukuran *social support* yang dikembangkan oleh Kim dan Kim (2022). Namun peneliti menggunakan salah satu aspek yaitu dukungan emosional karena disesuaikan dengan konteks dan tujuan dari penelitian ini. Skala *emotional support* ini dibagi menjadi dua bagian yaitu *emotional support* orang tua dan *emotional support* teman. Hal tersebut dilakukan karena peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh *emotional support* orang tua dan teman sebaya sebagai aspek dari *emotional support* tersebut terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa.

Berikut skor penilaian dan *blue print* skala *emotional support*:

Tabel 3. 3 Skor Penilaian Skala *Emotional Support*

No	Pilihan Jawaban	Penilaian	
		F	UF
1.	Sangat Setuju	7	1
2.	Setuju	6	2
3.	Sedikit Setuju	5	3
4.	Tidak Setuju	4	4
5.	Sedikit Tidak Sesuai	3	5
6.	Tidak Setuju	2	6
7.	Sangat Tidak Sesuai	1	7

Tabel 3. 4 *Blue Print Emotional Support*

Aspek	Indikator	Aitem	Jumlah
		<i>Favourable</i>	
<i>Parental Emotional Support</i>	Adanya sikap empati yang diberikan oleh orang tua	1, 6	2
	Adanya sikap menghibur yang diberikan oleh orang tua	11	1
	Adanya sikap mendukung yang diberikan oleh orang tua	16, 21	2
<i>Friend Emotional Support</i>	Adanya sikap empati yang diberikan oleh teman	4, 9	2
	Adanya sikap menghibur yang diberikan oleh teman	14	1
	Adanya sikap mendukung yang diberikan oleh teman	19, 24	2
Total			10

3.6. Validitas dan Reliabilitas

3.6.1. Uji Validitas

Istilah validitas mengacu pada tingkat keakuratan dan ketepatan alat ukur dalam melakukan pengukuran yang dimaksudkan. Uji validitas dilakukan untuk menunjukkan bahwa alat ukur dapat menghasilkan data yang benar sesuai tujuan penggunaan pengukuran (Azwar, 2012). Validitas adalah suatu konsep yang berisi makna, manfaat, dan kelayakan tertentu dalam menilai alat tes yang dibuat berdasarkan hasil tes yang didapatkan dari subjek. Untuk uji validitas dalam penelitian ini digunakan SPSS versi 26 *for Windows*. Nilai korelasi $\geq 0,300$ diperlukan untuk item yang valid. Suatu item dianggap tidak valid jika nilai korelasinya $< 0,300$ (Sugiyono, 2013). Butir atau pernyataan tersebut dianggap valid apabila nilai atau angka korelasi yang diperoleh sama atau melebihi

nilai standar. Berikut hasil uji validitas yang dilakukan dengan program SPSS:

1) Uji Validitas Alat Ukur *Subjective Well-Being*

Tabel 3. 5 Uji Validitas Alat Ukur *Subjective Well-Being*

No. Aitem	Aitem	<i>Correlated Item-Total Correlation</i>	Nilai Sig. (2-tailed)	Ket.
1	SW1	0,726	0,000	Valid
2	SW2	0,731	0,000	Valid
3	SW3	0,709	0,000	Valid
4	SW4	0,717	0,000	Valid
5	SW5	0,546	0,000	Valid

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh hasil uji validitas terhadap lima aitem variabel *subjective well-being* pada skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang menyatakan bahwa seluruh aitem dinyatakan valid.

2) Uji Validitas Alat Ukur *Emotional Support* Orang Tua

Tabel 3. 6 Uji Validitas Alat Ukur

***Emotional Support* Orang Tua**

No. Aitem	Aitem	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Nilai Sig. (2-tailed)	Ket.
1	SS1	0,774	0,000	Valid
2	SS6	0,777	0,000	Valid
3	SS11	0,788	0,000	Valid
4	SS16	0,821	0,000	Valid
5	SS21	0,785	0,000	Valid

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh hasil uji validitas terhadap lima aitem variabel *emotional support*

orang tua yang menyatakan bahwa seluruh aitem dinyatakan valid.

3) Uji Validitas Alat Ukur *Emotional Support* Teman Sebaya

Tabel 3. 7 Uji Validitas Alat Ukur

<i>Emotional Support</i> Teman Sebaya				
No. Aitem	Aitem	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Nilai Sig. (2-tailed)	Ket.
1	SS4	0,716	0,000	Valid
2	SS9	0,763	0,000	Valid
3	SS14	0,735	0,000	Valid
4	SS19	0,815	0,000	Valid
5	SS24	0,775	0,000	Valid

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh hasil uji validitas terhadap lima aitem variabel *emotional support* teman sebaya yang menyatakan bahwa seluruh aitem dinyatakan valid.

3.6.2. Uji Reliabilitas

Pengertian reliabilitas adalah sesuatu yang menunjukkan ketepatan pengukuran dan menghasilkan temuan pengukuran yang andal, mantap, dan akurat. Azwar (2012) menegaskan bahwa alat yang dapat diandalkan akan menghasilkan temuan pengukuran yang akurat dan konsisten. Meskipun kuesioner digunakan dalam penelitian berkali-kali pada interval yang berbeda, pengujian reliabilitas dilakukan untuk memastikan tingkat keandalan yang konsisten. Pengujian reliabilitas dilakukan terhadap barang setelah dianggap sah. Metode *Alpha Cronbach* digunakan dalam program

windows SPSS 26.0 untuk penelitian ini. Nilai *alpha* harus $> 0,7$ karena memiliki arti bahwa instrumen tersebut reliabel. Adapun hasil uji reliabilitas menggunakan SPSS versi 26, sebagai berikut:

Tabel 3. 8 Uji Reliabilitas

Skala	Koefisien	Ket.
<i>Subjective well-being</i>	0,855	Reliabel
<i>Emotional support</i> orang tua	0,918	Reliabel
<i>Emotional support</i> teman sebaya	0,904	Reliabel

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh hasil uji reliabilitas pada skala *subjective well-being*, *emotional support* orang tua serta *emotional support* teman sebaya yang memiliki keterangan reliabel sehingga dapat digunakan untuk menguji tingkat *subjective well-being*, *emotional support* orang tua, dan *emotional support* teman sebaya.

3.7. Metode Analisis

3.7.1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif ialah analisis yang menggunakan cara menjabarkan data yang telah diperoleh secara menyeluruh dengan tujuan mendapatkan kesimpulan yang bersifat universal (Sugiyono, 2019). Untuk mengklasifikasikan setiap variabel, rata-rata, standar deviasi, nilai terendah, dan nilai maksimum dihitung dalam penelitian deskriptif analitik ini. Perangkat lunak SPSS versi 26 digunakan untuk melakukan analisis deskriptif pada Windows. Data tersebut kemudian dibagi menjadi kelompok

rendah, sedang, dan tinggi sesuai dengan hasil perhitungan skor fiktif.

Tabel 3. 9 Rumus Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Rendah	$X < (mean - 1SD)$
Sedang	$(mean - 1SD) \leq X < (mean + 1SD)$
Tinggi	$X \geq (mean + 1SD)$

3.8. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas menurut Priyastama (2017) adalah untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. *Kolmogrov Smirnov* dipekerjakan dalam penelitian ini karena terdapat lebih dari 50 responden. Aplikasi SPSS untuk *Windows* versi 26 digunakan untuk membantu hal tersebut. Data dianggap berdistribusi teratur jika nilai $p > 0,05$. Dalam uji normalitas, berikut adalah dasar pengambilan keputusan:

- 1) Nilai *asympt.sig (2-tailed)* $< 0,05$ menunjukkan distribusi tidak normal
- 2) Nilai *asympt.sig (2-tailed)* $< 0,05$ menunjukkan distribusi data normal

b. Uji Linieritas

Nilai signifikansi uji linieritas sebesar 0,05 menunjukkan bahwa variabel-variabel yang dipertimbangkan mempunyai hubungan linear

satu sama lain. Suatu hubungan dianggap linear jika nilai signifikansi pada linearitas $< 0,05$. Peneliti menggunakan program SPSS versi 26 *for Windows* dalam penelitian ini.

3.9. Uji Hipotesis

Menurut Ghozali (2011), tujuan pengujian hipotesis adalah untuk mengetahui persentase pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Untuk membantu penelitian ini akan digunakan aplikasi SPSS versi 26 untuk Windows. Hipotesis penelitian diuji dan hubungan antar variabel yang berbeda ditentukan dengan analisis regresi (Kutner, 2004).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Pelaksanaan Penelitian

4.1.1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam Riset Kolaborasi bersama AAICP dan Profesor Uichol Kim, Inha Univeristy, *South Korea*. Tema yang dipakai adalah *Leadership, Stress, dan Happiness in student*. Proses pengumpulan data dilakukan secara daring dengan bantuan *google form* terhadap mahasiswa aktif di Kota Malang yang tergabung dalam organisasi internal dan eksternal kampus. Oleh karena itu, penelitian ini dikerjakan sesuai keberadaan tempat setiap subjek. Pengambilan data dilakukan pada rentang bulan Juni hingga bulan November 2023.

4.1.2. Prosedur Pengambilan Data

Kuesioner yang disebarakan adalah gabungan dari tiga tema besar dalam riset kolaborasi. Peneliti menggunakan data yang berada di dalam instrumen *happiness*. Dalam instrumen tersebut peneliti melakukan pemilihan dengan menyesuaikan dengan apa yang dibutuhkan di dalam penelitian ini yaitu skala *subjective well-being, parental emotional support, dan friend emotional support*. Pengambilan data dalam penelitian disebarakan menggunakan *google form* dengan cara menyebarkan melalui grup *whatsapp, story whatsapp* pribadi, dan *story instagram* pribadi dan mendapatkan 257 jawaban yang terdiri atas 97 orang berjenis kelamin laki-laki dan 160 orang berjenis kelamin

perempuan. Kemudian, peneliti memindahkan data semua jawaban yang diperoleh secara daring melalui *google form* ke *Microsoft Excel*. Selanjutnya dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

4.2. Hasil Penelitian

4.2.1. Analisis Deskriptif

A. Variabel *Subjective Well-Being*

Berikut ini adalah tabel dan hasil uji hipotesis dari variabel *subjective well-being* serta penjelasan singkat mengenai variabel tersebut.

Tabel 4. 1 Skor Hipotetik *Subjective Well-Being*

Min	Max	Mean	Std. Deviation
6	35	23,2	5,6

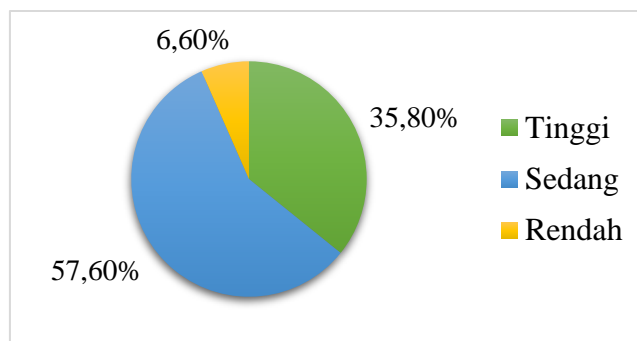
Skala *subjective well-being* terdiri dari 5 item dengan skala likert 1 hingga 7. Berdasarkan tabel hipotetik di atas, total nilai terendah (minimum) responden adalah 6 dan total nilai tertinggi (maksimal) adalah 35. Sedangkan nilai *mean* sebesar 23,2 dan nilai standart deviasi adalah 5,6.

Adapun kategorisasi *subjective well-being* dan gambaran presentase dari setiap kategorisasi ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4. 2 Kategorisasi *Subjective Well-Being*

Kategorisasi <i>Subjective Well-Being</i>	Rentang Skor	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	$X < 17,6$	17	6,6%
Sedang	$17,6 \leq X < 28,8$	148	57,6%
Tinggi	$X \geq 28,8$	92	35,8%
Total		257	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi data tersebut diketahui bahwa terdapat 17 mahasiswa dengan tingkat *subjective well-being* yang rendah, 148 mahasiswa dengan tingkat *subjective well-being* yang sedang, serta 92 mahasiswa dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Secara keseluruhan, *subjective well-being* pada mahasiswa termasuk dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 57,6%. Adapun diagram presentase *subjective well-being* pada mahasiswa adalah sebagai berikut:



Gambar 4. 1 Kategorisasi Tingkat *Subjective Well-Being*

B. Analisis Data Aspek-Aspek *Subjective Well-Being*

1) Aspek Kognitif

Berikut ini adalah deskripsi dari skor hipotetik pada aspek kognitif.

Tabel 4. 3 Skor Hipotetik Aspek Kognitif

Min	Max	Mean	Std.Deviation
2	14	8,6	2,6

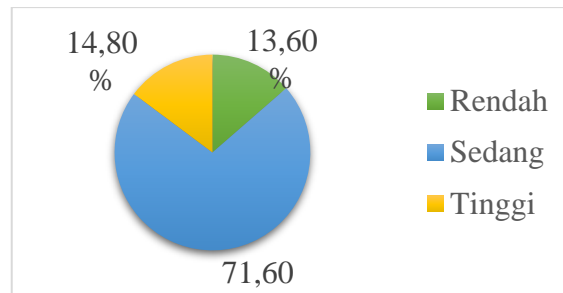
Aspek kognitif terdiri dari 2 item dengan skala likert 1 hingga 7. Berdasarkan tabel hipotetik di atas, total nilai terendah (minimum) responden adalah 2 dan total nilai tertinggi (maksimal) adalah 14. Sedangkan nilai *mean* sebesar 8,6 dan nilai standart deviasi adalah 2,6. Adapun kategorisasi aspek kognitif dan gambaran presentase dari setiap kategorisasi ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4. 4 Skor Hipotetik Aspek Kognitif

Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
$X < 6$	Rendah	35	13,6%
$6 \leq X < 11,2$	Sedang	184	71,6%
$X \geq 11,2$	Tinggi	38	14,8%
Total		257	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi data tersebut diketahui bahwa terdapat 35 mahasiswa dengan tingkat pada aspek kognitif yang rendah, 184 mahasiswa dengan tingkat pada aspek kognitif yang sedang, serta 38 mahasiswa dengan tingkat pada aspek kognitif yang tinggi. Secara keseluruhan, aspek kognitif pada mahasiswa termasuk dalam kategori sedang

dengan presentase sebesar 71,6%. Adapun diagram presentase aspek kognitif pada mahasiswa adalah sebagai berikut:



Gambar 4. 2 Kategorisasi Aspek Kognitif

2) Aspek Afektif

Berikut ini adalah deskripsi dari skor hipotetik pada aspek afektif.

Tabel 4. 5 Skor Hipotetik Aspek Afektif

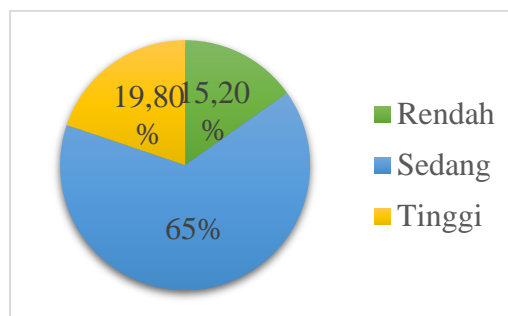
Min	Max	Mean	Std.Deviation
4	21	14,5	3,3

Aspek afektif terdiri dari 3 item dengan skala likert 1 hingga 7. Berdasarkan tabel hipotetik di atas, total nilai terendah (minimum) responden adalah 4 dan total nilai tertinggi (maksimal) adalah 21. Sedangkan nilai *mean* sebesar 14,5 dan nilai standart deviasi adalah 3,3. Adapun kategorisasi aspek afektif dan gambaran presentase dari setiap kategorisasi ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4. 6 Skor Hipotetik Aspek Afektif

Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
$X < 11,2$	Rendah	39	15,2%
$11,2 \leq X < 17,8$	Sedang	167	65%
$X \geq 17,8$	Tinggi	51	19,8%
Total		257	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi data tersebut diketahui bahwa terdapat 39 mahasiswa dengan tingkat yang rendah pada aspek afektif, 167 mahasiswa dengan tingkat yang sedang pada aspek afektif, serta 51 mahasiswa dengan tingkat yang tinggi pada aspek kognitif. Secara keseluruhan, aspek afektif pada mahasiswa termasuk dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 65%. Adapun diagram presentase aspek afektif pada mahasiswa adalah sebagai berikut:



Gambar 4. 3 Kategorisasi Aspek Afektif

C. Variabel *Emotional Support*

Berikut ini adalah tabel dan hasil uji hipotesis dari variabel *emotional support* serta penjelasan singkat mengenai variabel tersebut.

Tabel 4. 7 Skor Hipotetik *Emotional Support*

Min	Max	Mean	Std. Deviation
10	70	53,1	10,3

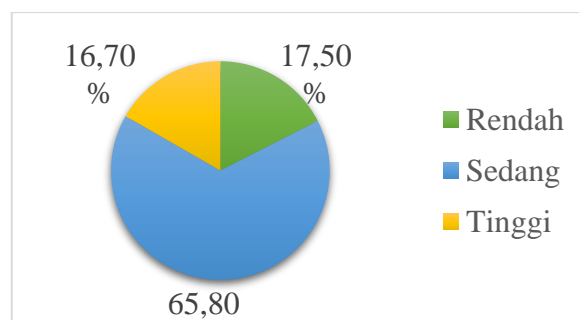
Skala *emotional support* terdiri dari 5 item dengan skala likert 1 hingga 7. Berdasarkan tabel hipotetik di atas, total nilai

terendah (minimum) responden adalah 10 dan total nilai tertinggi (maksimal) adalah 70. Sedangkan nilai *mean* sebesar 53,1 dan nilai standart deviasi adalah 10,3. Adapun kategorisasi *emotional support* dan gambaran presentase dari setiap kategorisasi ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4. 8 Skor Hipotetik *Emotional Support*

Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
$X < 42,8$	Rendah	45	17,5%
$42,8 \leq X < 63,4$	Sedang	169	65,8%
$X \geq 63,4$	Tinggi	43	16,7%
Total		257	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi data tersebut diketahui bahwa terdapat 45 mahasiswa dengan tingkat *emotional support* yang rendah, 169 mahasiswa dengan tingkat *emotional support* yang sedang, serta 43 mahasiswa dengan tingkat *emotional support* yang tinggi. Secara keseluruhan, *emotional support* pada mahasiswa termasuk dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 65,8%. Adapun diagram presentase aspek afektif pada mahasiswa adalah sebagai berikut:



Gambar 4. 4 Kategorisasi *Emotional Support*

D. Analisis Data Aspek-Aspek *Emotional Support*

1) Aspek *Emotional Support* Orang Tua

Tabel 4. 9 Skor Hipotetik *Emotional Support* Orang Tua

Min	Max	Mean	Std. Deviation
5	35	27,5	6,1

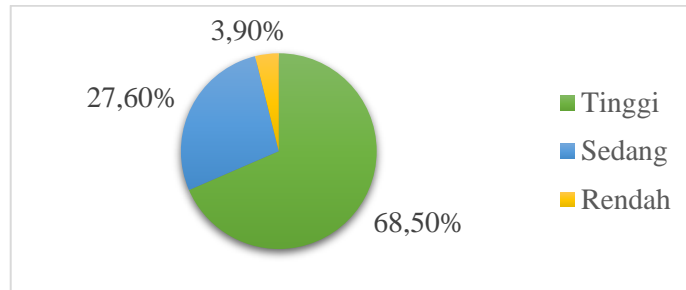
Aspek *emotional support* orang tua terdiri dari 5 item dengan skala likert 1 hingga 7. Sehingga total nilai minimum responden adalah 5 dan total nilai maksimal adalah 35. Sedangkan nilai *mean* sebesar 27,5 dan nilai standart deviasi adalah 6,1. Adapun kategorisasi *emotional support* orang tua ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4. 10 Kategorisasi *Emotional Support* Orang Tua

Kategori	Range	Frequency	Percent (%)
Rendah	$X < 21,3$	10	3,9%
Sedang	$21.3 \leq X < 33,7$	71	27,6%
Tinggi	$X \geq 33,7$	176	68,5%
Total		257	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebanyak 176 mahasiswa memiliki *emotional support* orang tua pada kategori tinggi dengan presentase 68,5%. Kemudian, sebanyak 71 mahasiswa memiliki *emotional support* orang tua pada kategori sedang dengan presentase 27,6% dan sebanyak 10 mahasiswa memiliki *emotional support* orang tua pada kategori rendah

dengan presentase 3,9%. Adapun diagram presentase *emotional support* orang tua pada mahasiswa sebagai berikut:



**Gambar 4. 5 Kategorisasi
Emotional Support Orang Tua**

2) Aspek *Emotional Support* Teman Sebaya

Berikut ini adalah tabel dan hasil uji hipotesis dari variabel *emotional support* teman sebaya serta penjelasan singkat mengenai variabel tersebut.

Tabel 4. 11 Skor Hipotetik

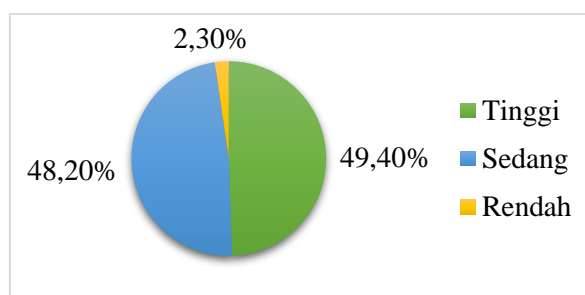
<i>Emotional Support</i> Teman Sebaya			
Min	Max	Mean	Std. Deviation
5	35	25,5	5,6

Skala *emotional support* teman sebaya terdiri dari 5 item dengan skala likert 1 hingga 7. Sehingga total nilai minimum responden adalah 5 dan total nilai maksimal adalah 35. Sedangkan nilai *mean* sebesar 25,5 dan nilai standart deviasi adalah 5,6. Adapun kategorisasi *emotional support* teman sebaya ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4. 12 Kategorisasi

<i>Emotional Support</i> Teman Sebaya			
Kategori <i>Emotional Support</i> Teman Sebaya	<i>Range</i>	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i> (%)
Rendah	$X < 20$	6	2,3%
Sedang	$20 \leq X < 31$	124	48,2%
Tinggi	$X \geq 31$	127	49,4%
Total		257	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebanyak 127 mahasiswa memiliki *emotional support* teman sebaya pada kategori tinggi dengan presentase 49,4%. Kemudian, sebanyak 124 mahasiswa memiliki *emotional support* teman sebaya pada kategori sedang dengan presentase 48,2% dan sebanyak 6 mahasiswa memiliki *emotional support* teman sebaya pada kategori rendah dengan presentase 2,3%. Adapun diagram presentase *emotional support* orang tua pada mahasiswa sebagai berikut:



Gambar 4. 6 Kategorisasi
Emotional Support Teman Sebaya

4.2.2. Uji Asumsi Klasik

Setelah mendapatkan data penelitian melalui kuesioner yang telah disebar, peneliti kemudian melakukan uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi dilakukan sebagai syarat dari uji hipotesis penelitian. Adapun peneliti melakukan beberapa uji asumsi sebelum melakukan analisis regresi linier berganda sebagai uji analisis.

a. Uji Normalitas

Berikut hasil uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan aplikasi *SPSS* versi 26 *for windows*:

Tabel 4. 13 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		257
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	4,63958723
	Most Extreme Differences	
	Absolute	,063
	Positive	,036
	Negative	-,063
Test Statistic		,063
Asymp. Sig. (2-tailed)		,017^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai *p* sebesar 0,017 yang memiliki arti bahwa Nilai *asymp.sig* (2-tailed) < 0,05 menunjukkan

distribusi tidak normal. Sebaran data tersebut tidak normal yang memiliki arti tidak mengikuti kurva normal, namun karena jumlah subjek pada penelitian ini lebih dari 100 maka akan tetap dilakukan analisis parametrik.

b. Uji Linieritas

Peneliti dibantu dengan program SPSS versi 26 *for Windows* dalam penelitian ini dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 14 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SW	Bet	(Combine	3648,363	40	91,209	4,503	,000
B_T	wee	d)					
OT	n	Linearity	2513,201	1	2513,201	124,068	,000
AL	Gro	Deviation	1135,163	39	29,107	1,437	,056
*	ups	from					
ES_		Linearity					
TO							
TA	Within	Groups	4375,435	216	20,257		
L	Total		8023,798	256			

Berdasarkan nhasil uji linieritas di atas, hasil uji menunjukkan bahwa nilai sig. *Linearity* sebesar $0,000 < 0,05$ yang memiliki arti terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel *subjective well-being* dengan *parental emotional social support*.

4.2.3. Uji Korelasi

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui besarnya tingkat korelasi atau hubungan antara variabel *independent* terhadap variabel *dependent*

(Ridwan, 2009). Oleh karenanya, uji korelasi dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara *emotional support* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa. Ketentuan untuk melihat dan mengambil keputusan hasil uji ini adalah ketika nilai signifikansi atau nilai $p < 0,05$, maka memiliki arti bahwa terdapat korelasi atau hubungan yang signifikan dan apabila nilai $p < 0,05$ maka memiliki arti bahwa tidak terdapat korelasi atau hubungan yang signifikan antara variabel *independent* dengan variabel *dependent*. Selanjutnya untuk melihat kuat atau tidaknya hubungan tersebut ditentukan oleh koefisien *pearson correlation* yaitu ketika nilai koefisien mendekati +/- 1,00 maka semakin kuat hubungan antara variabel. Uji korelasi ini dilakukan dengan metode analisis *product moment* menggunakan bantuan SPSS ver.26 *for windows*, hasil uji korelasinya sebagai berikut:

Tabel 4. 15 Uji Korelasi

Correlations		ES_TOTA L	SWB_TOTAL
ES_TOTAL	Pearson Correlation	1	,560**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	257	257
SWB_TOTAL	Pearson Correlation	,560**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	257	257

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

Dalam menginterpretasikan koefisien korelasi untuk melihat dan menentukan kuat atau lemahnya pengaruh antar variabel maka dapat dilihat pada kriteria yang dikemukakan oleh Sarwono (2009), sebagai berikut:

Tabel 4. 16 Tabel Nilai Koefisien

Nilai Koefisien	Keterangan
0	Tidak ada korelasi
$0 < r \leq 0,25$	Korelasi Lemah
$0,25 < r \leq 0,50$	Korelasi Cukup atau Sedang
$0,50 < r \leq 0,75$	Korelasi Kuat
$0,75 < r \leq 0,99$	Korelasi Sangat Kuat
1	Korelasi Sempurna

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji korelasi antara variabel *emotional support* dengan variabel *subjective well-being* sebesar 0,560. Hasil ini berada pada rentang nilai $0,50 < r \leq 0,75$ yang memiliki arti bahwa hubungan *emotional support* terhadap tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa memiliki korelasi yang kuat.

4.2.4. Uji Hipotesis

A. Uji Analisis Regresi Linier Sederhana

Untuk mengetahui bagaimana tingkat pengaruh kedua variabel, peneliti menggunakan uji regresi linier sederhana antara *emotional support* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa. Dasar pengambilan keputusan dari hasil uji ini adalah apabila nilai signifikansi 0,05 maka dapat pengaruh antara *emotional support* terhadap tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa.

Tabel 4. 17 Uji Regresi Linier Sederhana

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	7,026	1,529		4,595	,000
ES_TOTAL	,305	,028	,560	10,784	,000

Berdasarkan nilai konstanta (a) yaitu sebesar 7,026 dan nilai konformitas 0,305 sehingga persamaan regresinya dapat ditulis sebagai berikut:

$$Y = a + Bx$$

$$Y = 7,026 + 0,305x$$

Y = Tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa

a = *emotional support*

b = Bilangan konstanta regresi untuk x = 0 (nilai y pada saat x nol)

x = koefisien arah regresi yang menunjukkan angka peningkatan atau penurunan pada variabel jika bertambah atau berkurang satu unit

Persamaan di atas memiliki makna bahwa nilai 7,026 merupakan nilai konsisten variabel *emotional support* dan koefisien regresi bernilai 0,305. Hal ini memiliki arti bahwa pada 1% *emotional support* dapat meningkatkan *subjective well-being* sebesar 0,305. Nilai dari koefisien regresi tersebut adalah positif sehingga dapat disimpulkan bahwa arah pengaruh variabel X terhadap variabel Y

adalah positif. Pengambilan keputusan regresi dalam uji regresi sederhana dapat dilihat dari nilai signifikansi yaitu $0,000 < 0,05$ sehingga dapat diartikan bahwa variabel *emotional support* berpengaruh terhadap tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa. Hal tersebut memiliki arti bahwa semakin banyak mahasiswa memperoleh *emotional support* maka dapat meningkatkan *subjective well-being* yang dimiliki setiap mahasiswa.

B. Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui dan mengukur besarnya peran variabel X terhadap variabel Y. R^2 (*R square*) atau koefisien determinasi digunakan untuk mengukur seberapa besar tingkat sumbangan variabel X terhadap variabel Y. Jika koefisien determinasi semakin bernilai mendekati satu maka dapat menunjukkan semakin besar variabel X dapat mempengaruhi variabel Y, yaitu $0 < R^2 < 1$. Begitupula sebaliknya, apabila nilai R^2 semakin kecil dan mendekati angka nol memiliki arti bahwa variabel X semakin kecil dalam mempengaruhi variabel Y.

Tabel 4. 18 Uji Koefisien Determinasi

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,560^a	,313	,311	4,64868

Tabel di atas menjelaskan besaran nilai korelasi atau hubungan R yaitu sebesar 0,560. Berdasarkan hasil tersebut

diperoleh koefisien determinasi atau R^2 sebesar 0,313 yang memiliki arti bahwa variabel *emotional support* berpengaruh terhadap tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa sebesar 31,3%. Sedangkan sisa persentase yang mempengaruhi variabel *subjective well-being* pada mahasiswa yaitu sebesar 68,7%, nilai ini merupakan faktor lain yang di luar dari persamaan regresi yang dilakukan pada penelitian ini. Hal tersebut dapat terjadi karena pada faktor lain terdapat variabel lain yang tidak digunakan pada penelitian ini. Pada dasarnya tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor *emotional support*, baik dari orang tua ataupun teman.

Diener (dalam Eid dan Larsen, 2008) berpendapat bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif yaitu harga diri yang positif, perbedaan jenis kelamin, tujuan, kualitas hubungan sosial, dan optimis. Harga diri dimaksud sebagai ukuran seberapa berharganya diri seseorang. Perasaan harga diri yang lebih positif dan pemahaman tentang kehidupan yang lebih baik adalah bukti dari korelasi ini. (Eid dan Larsen, 2008). Selanjutnya pada perbedaan jenis kelamin, Diener mengungkapkan bahwa perempuan mengalami emosi bahagia dan emosi negatif lebih intens dibandingkan laki-laki, namun secara keseluruhan, tidak ada variasi yang berarti antara kesejahteraan subjektif laki-laki dan perempuan. Selanjutnya pada tujuan, Diener mengungkapkan

bahwa mencapai tujuan yang dianggap lebih penting dari yang lain seperti membuat orang lebih bahagia. Menurut Diener, terdapat berbagai macam tujuan yang mempengaruhi emosi dan proses kognitif seseorang, seperti memiliki tujuan yang penting, mencapai kemajuan menuju tujuan tersebut, dan memiliki tujuan yang bertentangan. Selanjutnya pada kualitas hubungan sosial, Diener mengungkapkan bahwa dua dari tiga kategori hubungan sosial keluarga, teman, dan pasangan harus ada dalam suatu hubungan agar dianggap positif. Selanjutnya pada optimis, Scheider (dalam Campton, 2005) mengungkapkan bahwa apabila sikap optimis seseorang realistis, maka mereka dapat mencapai kesejahteraan psikologis.

C. Uji Korelasi antar Aspek *Emotional Support* dan *Subjective Well-Being*

Penelitian ini melakukan analisis tambahan yaitu uji korelasi antar aspek setiap variabel *emotional support* dan *subjective well-being*. Hal tersebut memiliki tujuan untuk mengetahui korelasi antar aspek setiap variabel *emotional support* dan *subjective well-being*, serta untuk mengetahui interkorelasi dan bagaimana hubungan tiap aspek pada variabel. Berikut adalah hasil uji korelasi antar aspek *emotional support* dan *subjective well-being*, sebagai berikut:

Tabel 4. 19 Hasil Uji Korelasi antar Aspek

		ES	
		ES_Ortu	ES_Teman
SWB	Kognitif	,312**	,458**
	Afektif	,471**	,566**

Catatan: * signifikan, ** lebih signifikan, ***

Berdasarkan hasil uji di atas dapat diketahui bahwa pada variabel *subjective well-being* yaitu pada aspek kognitif memiliki korelasi yang lebih besar pada aspek *emotional support* teman sebaya sebesar 0,458** dilanjut dengan aspek *emotional support* orang tua sebesar 0,312**. Selanjutnya, pada aspek afektif memiliki korelasi yang lebih besar pada aspek *emotional support* teman sebaya juga sebesar 0,566* dilanjut dengan aspek *emotional support* orang tua sebesar 0,471**. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pada aspek kognitif dan aspek afektif pada variabel *subjective well-being* memiliki korelasi yang sama-sama lebih besar pada aspek *emotional support* teman sebaya dilanjut dengan aspek *emotional support* orang tua.

4.3. Pembahasan

4.3.1. Tingkat *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa

Ed Diener, Oishi & Lucas (2003) mendefinisikan kesejahteraan subjektif (SWB) sebagai hasil berbagai analisis ilmiah terhadap penilaian kehidupan individu, baik di masa kini maupun sebelumnya. Setiap individu mengalami berbagai evaluasi subjektif sepanjang hidupnya, seperti perasaan afektif dan evaluasi kognitif

(Diener, 2009). Menurut Joshi (2010), kesejahteraan subjektif mencakup berbagai fenomena, seperti respons emosional individu, tingkat kepuasan terhadap lingkungannya, dan evaluasi tingkat kepuasan hidup mereka secara keseluruhan. Terdapat dua bagian yang berbeda dari kesejahteraan subjektif: bagian efektif, yang menunjukkan bahwa ada afeksi positif dan tidak ada pengaruh negatif dari bagian kognitif; bagian kognitif ialah evaluasi hedonis yang digerakkan oleh emosi dan perasaan; dan bagian kognitif ialah penilaian berdasarkan data tentang kehidupan seseorang yang menilai sejauh mana kehidupan mereka memenuhi harapan.

Kesejahteraan subjektif memiliki tiga ciri, menurut Huebner & Diener (2008). Pertama, bersifat subjektif, yang berarti berada di dalam kerangka pribadi seseorang. Kedua, menggabungkan pengukuran positif dan negatif. Ketiga, melakukan penilaian secara keseluruhan daripada terbatas pada satu faktor dominan dalam kehidupan.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah sebanyak 17 mahasiswa dengan presentase 6,6%, 92 mahasiswa memiliki *subjective well-being* pada kategori tinggi dengan presentase 35,8%. Kemudian, sebanyak 148 mahasiswa memiliki *subjective well-being* pada kategori sedang dengan presentase 57,6%. Secara keseluruhan, mahasiswa memiliki tingkat *subjective well-being* yang sedang.

Subjective well-being biasanya dapat diketahui dengan tidak adanya tanda-tanda depresi, memiliki kepuasan hidup, serta memiliki kebahagiaan (Ryff, 1995). Hal tersebut memberikan fakta pada penelitian bahwa tingkat *subjective well-being* yang dimiliki mahasiswa cenderung sedang atau tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astriewardhany (2021) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being*. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh purnawirawan maka akan semakin tinggi pula *subjective well-being* dan sebaliknya apabila semakin rendah dukungan sosial yang diterima oleh purnawirawan semakin rendah pula *subjective well-being* nya. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan *subjective well-being* adalah memiliki kualitas hubungan sosial yang positif, menurut Diener (2003).

Selanjutnya dilakukan analisis tambahan yang memiliki tujuan untuk menganalisis rata-rata jawaban responden pada setiap aspek. *Subjective well-being* yang dikemukakan Diener memiliki dua aspek yaitu aspek kognitif dan aspek afektif. Pada aspek yang pertama yaitu aspek kognitif terdapat 35 mahasiswa dengan tingkat yang rendah, 184 mahasiswa dengan tingkat pada aspek kognitif yang sedang, serta 38 mahasiswa dengan tingkat yang tinggi. Secara keseluruhan, aspek kognitif pada mahasiswa termasuk dalam

kategori sedang dengan presentase sebesar 71,6%. Pada aspek kognitif, mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang. Hal tersebut memiliki arti bahwa aspek kognitif merupakan penyumbang angka dalam meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa. Apabila individu yang memiliki kepuasan diri maka akan memiliki keyakinan bahwa apa yang telah berlalu sudah sesuai dengan harapannya serta memandang optimis kehidupan di masa yang akan datang

Selanjutnya, aspek afektif memiliki nilai *mean* sebesar 14,5. Pada aspek afektif terdapat 39 mahasiswa dengan tingkat yang rendah, 167 mahasiswa dengan tingkat yang sedang, serta 51 mahasiswa dengan tingkat yang tinggi. Secara keseluruhan, aspek afektif pada mahasiswa termasuk dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 65%. Pada aspek afektif didominasi dengan kategori sedang juga. Aspek afektif diartikan sebagai gambaran pengalaman emosi setiap individu. Aspek ini dibagi menjadi dua yaitu afek positif dan negatif. Afek positif menandakan suasana hati yang menyenangkan dan menunjukkan emosi seperti suka cita dan kasih sayang (Diener, 2005). Emosi positif atau menyenangkan adalah bagian dari kesejahteraan subjektif karena mencerminkan reaksi seseorang terhadap peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup seseorang berjalan dengan cara yang diinginkan. Selanjutnya yaitu afek negatif yang menandakan suasana hati dan emosi yang tidak

menyenangkan serta refleksi respon-respon negatif yang dialami oleh individu terhadap hidup mereka, kesehatan, serta peristiwa-peristiwa yang terjadi dan lingkungan mereka. Bentuk utama dari reaksi negatif atau tidak menyenangkan termasuk diantaranya kemarahan, kesedihan, kecemasan dan kekhawatiran, stres, frustrasi, rasa bersalah, malu, dan iri hati.

Diener, Scollon, dan Lucas (2003) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan penilaian pribadi individu mengenai hidupnya, bukan berdasarkan penilaian para ahli, termasuk di dalamnya mengenai kepuasan (baik secara umum maupun pada aspek spesifik), afek yang menyenangkan, serta rendahnya afek yang tidak menyenangkan. Kesejahteraan subjektif mengacu pada kenyataan bahwa individu secara subjektif percaya bahwa kehidupannya adalah sesuatu yang diinginkan, menyenangkan, dan baik (Diener, 2009). Kesejahteraan subjektif memiliki tiga ciri, menurut Huebner & Diener (2008). Pertama, bersifat subjektif, yang berarti berada di dalam kerangka pribadi seseorang. Kedua, menggabungkan pengukuran positif dan negatif. Ketiga, melakukan penilaian secara keseluruhan daripada terbatas pada satu faktor dominan dalam kehidupan.

4.3.2. Tingkat *Emotional Support* Pada Mahasiswa

Taylor (dalam Sari, 2014) memiliki pendapat bahwa dukungan emosional adalah pengungkapan sesuatu yang

memberikan kehangatan dan pengasuhan kepada orang lain serta memberikan keyakinan bahwa orang tersebut adalah orang yang berharga dan dipedulikan. Pendapat lain yang diungkapkan oleh Cohen & Syme (dalam Arham, 2015) bahwa dukungan emosional adalah dukungan yang berupa kepercayaan, empati, dan cinta yang di dalamnya mengandung rasa pengertian, percaya, keterbukaan, dan penghargaan. Dalam penelitian ini, teman sebaya dan orang tua disebut-sebut sebagai pemberi dukungan emosional. Penelitian yang dilakukan Kim & Kim (2022) juga digunakan pada penelitian ini yang membahas tentang dukungan sosial dimana mengandung *emotional support* sebagai salah satu aspeknya.

Berdasarkan hasil penelitian ini, sebanyak 45 mahasiswa dengan persentase 17,5% berada pada kategori rendah, 169 mahasiswa dengan persentase 65,8% berada pada kategori sedang, dan 43 mahasiswa dengan persentase 16,7% berada pada kategori tinggi. Hal tersebut memberikan fakta pada penelitian bahwa tingkat *emotional support* yang dimiliki mahasiswa cenderung sedang atau tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah.

Selanjutnya dilakukan analisis tambahan yang memiliki tujuan untuk menganalisis rata-rata jawaban responden pada setiap aspek. *Emotional support* menurut Kim dan Kim (2022) memiliki dua aspek yaitu *emotional support* orang tua dan *emotional support* teman sebaya. Pada aspek yang pertama yaitu aspek *emotional*

support orang tua berada pada kategori tinggi. Aspek ini memiliki nilai *mean* sebesar 27,5. Pada aspek ini diketahui bahwa sebanyak 176 mahasiswa memiliki *emotional support* orang tua pada kategori tinggi dengan presentase 68,5%. Kemudian, sebanyak 71 mahasiswa memiliki *emotional support* orang tua pada kategori sedang dengan presentase 27,6% dan sebanyak 10 mahasiswa memiliki *emotional support* orang tua pada kategori rendah dengan presentase 3,9%. Secara keseluruhan, mahasiswa memiliki tingkat *emotional support* orang tua yang tinggi. Dukungan emosional orang tua yang baik memungkinkan mahasiswa memiliki kesehatan mental, kesuksesan dalam hal akademik, memiliki gambaran diri yang positif, memiliki harga diri, memiliki kepercayaan diri, dan memiliki motivasi. Orang tua merupakan tokoh penting yang menjadi tempat bagi anak untuk menjalin hubungan serta menjadi sistem dukungan yang dibutuhkan anak ketika memasuki dunia sosial yang lebih luas dan kompleks. Dukungan emosional dari orang tua berperan penting dalam kehidupan mahasiswa karena biasanya merasa kesepian, sedih, dan bimbang. Oleh karena itu, dukungan dari orang tua seperti mendengarkan keluh kesahnya, menyampaikan saran atau nasihat, memberikan sentuhan seperti pelukan sebagai penghibur, serta memberikan fasilitas untuk mencukupi kebutuhan di perkuliahan. Dengan adanya dukungan seperti itu, mahasiswa akan merasa aman dan nyaman, mampu menyampaikan perasaan yang dirasakannya

sekaligus mahasiswa tersebut dapat belajar bagaimana cara mengelola emosi dengan baik.

Selanjutnya, aspek *emotional support* teman sebaya juga berada pada kategori sedang. Aspek ini memiliki nilai *mean* sebesar 25,5. Pada aspek *emotional support* teman sebaya diketahui bahwa sebanyak 127 mahasiswa memiliki *emotional support* teman sebaya pada kategori tinggi dengan presentase 49,4%. Kemudian, sebanyak 124 mahasiswa memiliki *emotional support* teman sebaya pada kategori sedang dengan presentase 48,2% dan sebanyak 6 mahasiswa memiliki *emotional support* teman sebaya pada kategori rendah dengan presentase 2,3%. Secara keseluruhan, mahasiswa memiliki tingkat *emotional support* teman sebaya yang tinggi. Dukungan emosional yang baik memungkinkan mahasiswa memiliki kesejahteraan, hubungan yang baik, dan pilihan karir. Mahasiswa biasanya mencari informasi tentang segala hal yang sedang tren di dunia, menyalurkan hobinya, mengembangkan keterampilannya itu cenderung mendapatkan dari teman sebayanya. Dukungan sosial dari teman-teman juga memainkan peran penting dalam kesejahteraan mental. Dukungan sosial teman sebaya adalah sistem bantuan timbal balik yang didasarkan pada nilai-nilai seperti rasa hormat, mengelola kewajiban bersama, dan mencapai kesepakatan yang menguntungkan. Ini mencakup dukungan emosional juga (Mead, Hilton, & Curtis dalam Sari, 2014).

4.3.3. Pengaruh *Emotional Support* terhadap *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada 257 mahasiswa ditemukan hasil bahwa *emotional support* (X) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being* (Y) sebesar 31,3% dan sisanya yaitu sebesar 68,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain di luar penelitian ini. Peningkatan satu satuan variabel *emotional support* dapat meningkatkan *subjective well-being* sebesar 0,305. Hasil regresi linier sederhana yang telah dilakukan di penelitian ini yaitu menghasilkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan koefisien korelasi sebesar 0,56 Hasil ini juga mengkonfirmasi bahwa hipotesis menyatakan bahwa terdapat pengaruh *emotional support* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa dapat diterima. Dari hasil tersebut diperkuat dengan hasil analisis deskriptif pada penelitian ini dimana penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *emotional support* pada mahasiswa adalah sedang dengan frekuensi sebesar 169 dengan persentase 65,8%. Sedangkan tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa berada pada kategori sedang dengan frekuensi 148 dengan persentase 57,6%. Hasil tersebut dapat menjelaskan hasil penelitian ini yaitu ketika *emotional support* yang diterima itu sedang maka tingkat *subjective well-being* juga berada pada kategori sedang.

Menurut penelitian Lutfi dan Yulia (2020), dukungan sosial teman sebaya meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja yang bersekolah di pesantren yang mana memiliki nilai R Square sebesar 0,94. Hal ini menunjukkan bagaimana kesejahteraan subjektif remaja dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial teman-temannya. Lebih lanjut, penelitian Walker & Satterwhite mengungkapkan bahwa dukungan orang tua meningkatkan keterampilan coping dan mengurangi stres yang mereka alami di perguruan tinggi yang mana memiliki nilai R Square -0,63 (Mustafa, Nasir, & Yusoooff, 2010). Selain itu, Badruddduja dan Sudinadji (2022) di Universitas Muhammadiyah Surakarta mengungkapkan adanya korelasi yang kuat antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif di kalangan mahasiswa rantau yang mana memiliki nilai R Square sebesar 0,399. Sedangkan pada penelitian ini, R Square yang diperoleh sebesar 0,313 yang memiliki arti bahwa *subjective well-being* yang dimiliki dapat meningkat seiring dengan besarnya *emotional support* yang diterima.

Subjective well-being telah menjadi komponen inti dari kehidupan yang baik. Oleh karena itu, *subjective well-being* perlu dimiliki oleh setiap mahasiswa agar mahasiswa mampu menjalankan serta menyelesaikan berbagai permasalahan yang terjadi. Individu dengan *subjective well-being* yang tinggi akan secara otomatis dapat melalui proses dan melakukan tugas

perkembangannya dengan baik, termasuk mahasiswa yang berada pada fase dewasa awal. Pernyataan tersebut didukung oleh pernyataan Diener, Biswas-Diener, & Tamir (dalam Azra, 2017) bahwa tingginya tingkat *subjective well-being* pun dapat turut membantu individu untuk melakukan penyesuaian dan *coping* secara efektif sehingga berdampak pada kualitas hidup yang lebih baik. Pendapat lain juga mendukung pernyataan tersebut yaitu pada penelitian yang dilakukan Diener dan Ryan (2009), apabila individu memiliki *subjective well-being* yang tinggi, maka individu tersebut dapat berkontribusi terhadap masyarakat yang lebih stabil, produktif, dan berfungsi dengan baik. Sedangkan, individu dengan *subjective well-being* yang rendah biasanya merasa hidupnya sedih dan penuh dengan pikiran dan emosi yang tidak menyenangkan, sehingga dapat berujung pada marah, cemas, bahkan depresi (Dewi & Nasywa, 2019).

Subjective well-being dapat dipengaruhi oleh pengaruh eksternal dan internal. Faktor internal meliputi kepribadian, harga diri, rasa syukur, dan spiritualitas. Sedangkan faktor eksternalnya adalah dukungan sosial. Salah satu aspek dukungan sosial yang dijadikan sebagai variabel dalam penelitian ini, yaitu *emotional support* yang berasal dari orang tua dan teman sebaya yang menjadi aspek dari variabel *emotional support*. Adanya dukungan emosional yang baik dapat membantu individu mampu untuk mengatasi

permasalahan yang sedang terjadi. Sejalan dengan hal tersebut, Broman, dalam Adityawira & Supriyadi (2017) mengungkapkan bahwa dukungan sosial berperan secara aktif sebagai bantuan dalam mengatasi tekanan psikologis bagi setiap individu yang sedang mengalami masa sulit dan menekan. Berdasarkan dampak dari kurangnya *emotional support* yang diterima, mahasiswa akan merasa kebingungan, memunculkan stres, depresi, hingga bunuh diri. Hal tersebut menjadi persoalan yang serius untuk ditangani agar *subjective well-being* yang dimiliki setiap mahasiswa dapat meningkat. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elpinar, Indriastuti, dan Susanti (2019) yang menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara tingkat stres pada narapidana di Lembaga Perasyarakatan Perempuan Kelas III Kendari dengan *emotional support*. Dengan kata lain, jika narapidana tidak menerima dukungan secara emosional yang cukup, mereka cenderung mengalami stres lebih cepat.

Kim dan Kim (2022) melakukan penelitian yang mengukur beberapa aspek dalam skala dukungan sosial yang mengandung *emotional support* di dalamnya, yaitu *emotional support* orang tua dan *emotional support* teman sebaya. *Emotional support* orang tua yang berupa penerimaan, perhatian, dan rasa percaya akan meningkatkan kebahagiaan dalam diri mahasiswa (Hurlock, 2004), sehingga mahasiswa termotivasi untuk terus berusaha mencapai

tujuannya. Selain itu, penelitian oleh Stice et al (2004) mengungkapkan bahwa dukungan dari orang tua dinilai lebih pasti dan secara terus-menerus diterima daripada teman. Hal tersebut dapat terjadi karena dukungan dari orang tua dinilai secara alami diberikan, dinilai lebih tulus, dan ditafsirkan dengan terpenuhi kebutuhan dasar individu. Selanjutnya, dukungan emosional teman sebaya ditunjukkan dengan ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu sehingga individu merasa dicintai, nyaman, dan diperhatikan saat menghadapi berbagai tekanan dalam hidup. Rasa empati membuat seseorang ikut serta mengalami emosi yang dialami oleh orang lain. Dukungan yang diterima mahasiswa dari lingkungan teman sebayanya baik berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, serta bantuan dan kasih sayang menganggap bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan dihargai. Jika individu diterima dan dihargai secara positif, maka individu tersebut cenderung mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri lebih menerima dan menghargai dirinya sendiri (Sari, 2019).

Berdasarkan hasil analisis tambahan yang dilakukan untuk menganalisis aspek pada variabel *emotional support* dan *subjective well-being*, ditemukan bahwa kedua aspek pada variabel bebas (*emotional support*) yaitu *emotional support* orang tua dan *emotional support* teman sebaya berada pada kategori tinggi. Aspek *emotional support* orang tua memiliki rata-rata sebesar 27,5.

Sedangkan aspek *emotional support* teman sebaya memiliki rata-rata sebesar 25,5. Selanjutnya pada kedua aspek pada variabel terikat (*subjective well-being*), yaitu aspek kognitif dan aspek afektif berada pada kategori sedang. Aspek kognitif memiliki rata-rata sebesar 8,6. Sedangkan aspek afektif memiliki rata-rata sebesar 14,5. Hal tersebut memiliki arti bahwa kedua aspek pada variabel *subjective well-being* sama-sama menjadi aspek yang mempengaruhi. Sedangkan pada variabel *emotional support*, kedua aspeknya juga sama-sama menjadi aspek yang dipengaruhi.

Dukungan emosional (*emotional support*) merupakan salah satu bentuk dukungan sosial yang paling penting dari keempat jenis dukungan sosial tersebut. Hal tersebut dikarenakan dukungan emosional atau *emotional support* dapat membuat individu merasa aman serta dicintai (Anggraeni, 2011). Dukungan emosional dapat menciptakan kerekatan tiap individu untuk saling bertukar perasaan ataupun permasalahan. Hal tersebut dapat terjadi karena ketika individu tersebut mulai mengungkapkan sesuatu yang sedang dirasakan maka individu tersebut memiliki kenyamanan yang lebih dan merasa bahwa ada individu lain yang bersedia mendengarkan serta mengerti permasalahan yang sedang terjadi di kehidupannya.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan yaitu sumbangan pengaruh yang diberikan variabel *emotional support* terhadap *subjective well-being* sebesar 31,3% dan sisanya yaitu sebesar

68,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Sedangkan kelebihan dari penelitian ini adalah belum ada penelitian sebelumnya yang hanya berfokus pada *emotional support* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa.

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan mengenai penelitian tentang pengaruh *emotional support* terhadap *subjective well-being*, maka dapat diambil kesimpulan:

1. Berdasarkan hasil analisis data dengan analisis deskriptif diperoleh bahwa tingkat *emotional support* pada mahasiswa berada pada kategori sedang. Sedangkan aspek pada variabel ini yaitu aspek *emotional support* orang tua dan aspek *emotional support* teman sebaya berada pada kategori tinggi. Hal tersebut memiliki arti bahwa rata-rata mahasiswa mendapatkan *emotional support* dari orang tua dan juga teman sebaya.
2. Berdasarkan hasil analisis data dengan analisis deskriptif diperoleh bahwa tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa berada pada kategori sedang. Selanjutnya pada aspek pada variabel ini yaitu kognitif dan afektif berada pada kategori sedang. Hal tersebut memiliki arti bahwa rata-rata mahasiswa memiliki kemampuan kognitif dan juga afektif.
3. Pengaruh *emotional support* terhadap *subjective well-being* menggunakan analisis regresi sederhana untuk melakukan pengujian hipotesis. Uji hipotesis yang dilakukan memiliki hasil yang signifikan. Hal tersebut memiliki arti bahwa kedua variabel memiliki arah

hubungan yang positif atau searah. Sehingga jika mahasiswa mendapatkan *emotional support* maka *subjective well-being* yang dimiliki akan meningkat. Begitupun sebaliknya, jika mahasiswa tidak mendapatkan *emotional support* maka *subjective well-being* yang dimiliki cenderung rendah.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang peneliti berikan mengenai penelitian ini, yaitu:

1. Bagi Mahasiswa

Untuk mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan aspek kognitif dan aspek afektif karena kedua aspek tersebut perlu dimiliki setiap mahasiswa agar memiliki kemampuan dalam mengatasi berbagai permasalahan yang terjadi.

2. Bagi Universitas

Dengan adanya temuan pada penelitian ini yaitu salah satu penyebab meningkatnya *subjective well-being* adalah *emotional support*, maka universitas diharapkan dapat melakukan pelatihan dan pengembangan pada mahasiswa sehingga mampu mengatasi berbagai permasalahan yang dialami oleh mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih menyeluruh dan lebih lanjut mengenai faktor-faktor di luar penelitian ini yang dapat meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityawira, I. K. Y., & Supriyadi. (2017). Hubungan Konflik Kerja Keluarga Terhadap Motivasi Kerja dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Pemoderasi pada Perawat Wanita Bali di Rumah Sakit di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 183-197.
- Adyarusta, Ditan Rizkyan. (2018). *Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Sosial Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Modern*. Undergraduate Students at Universitas Muhammadiyah Malang.
- Al Amelia, S. D., Nainggolan, E. E., Pratikto, H., & Psikologi, F. (2022). Dukungan sosial dan subjective well-being pada mahasiswa rantau. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(1), 58–66.
- Anggraeni. (2011). Hubungan antara Religiusitas dan stress dengan psychological well being pada remaja pondok pesantren. *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*, 2(1), 29-45.
- Apollo, & Cahyadi, A. (2012). Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. *Jurnal Widya Warta*, 02, 255-271.
- Apriani, R. (2017). Keefektifan Teknik Group Exercise untuk Peningkatan Persistence pada Remaja Akhir. *Skripsi*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

- Apuke, O. D. (2017). Quantitative Research Methods : A Synopsis Approach. *Kuwait Chapter of Arabian Journal of Business and Management Review*, 6(11), 40–47. <https://doi.org/10.12816/0040336>
- Arham, A. B. (2015). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Orientasi Masa Depan Remaja di Bidang Pekerjaan pada Peserta Didik Kelas XI Di SMK Negeri 11 Malang. *Skripsi*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Arikunto, S. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Azra, F. N. (2017). Forgiveness dan subjective well-being dewasa awal atas perceraian orang tua pada masa remaja. *Psikoborneo*, 5(3), 294-302.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2009). *Positive psychology*. Prentice Hall/Pearson Education.
- Budikunoroningsih, S. (2017) *Pengaruh Teman Sebaya dan Persepsi Pola Asuh Orang Tua Terhadap Agresivitas Siswa di Sekolah Dasar Gugus Sugarda*. Diakses pada Maret 2022, dari <http://repository.ump.ac.id/3562/3/BAB%20II.pdf>
- Chattu, V. K., Sahu, P. K., Seedial, N., Seecharan, G., Seepersad, A., Seunarine, M., Sieunarine, S., Seymour, K., Simboo, S., & Singh, A. (2020). Subjective well-being and its relation to academic performance among students in

medicine, dentistry, and other health professions. *Education Sciences*, 10(9), 1–13. <https://doi.org/10.3390/educsci10090224>

Compton, William C. 2005. *An Introduction to Positive Psychology*. USA: Thomson Learning, Inc.

Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(1), 54–62. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15129>

Diener, E & Oishi. (2003). *The Evolving Concept of Subjective Well-Being: the Multifaceted Nature of Happiness and a Proposal for a National Index*. *American Psychologist*, Vol. 55, No. 1, 34-43.

Diener, E., & Ryan, K. (2009). *Subjective well-being: a general overview*. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., Scollon, C. N., Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not

sum of its parts. *Journal of happiness studies*, 1, 159-176.

www.psych.uiuc.edu/

Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). *Recent Findings in Subjective well-being.*

Indian Journal of Clinical Psychology. Vol 24 No 1.

Eid, M., & Larsen, R. J. (Eds.). (2008). *The science of subjective well-being.* The

Guilford Press.

Elpinar, Indriastuti, D., & Susanti, R. W. (2019). Hubungan Dukungan Emosional

Keluarga dan Kebutuhan Spiritual dengan Tingkat Stres Narapidana di

Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas III Kendari. *Jurnal*

Keperawatan, 3(2), 1-9.

Fábíán, G., Hüse, L., Szoboszlai, K., Lawson, T., & Toldi, A. (2019). Hungarian

female migrant sex workers: Social support and vulnerability at home and

abroad. *International Social Work*, 62(2), 699–711.

<https://doi.org/10.1177/0020872817742692>

Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*

(9th ed.). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Ghozali, Imam. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS.*

Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Hair, J., Anderson, R., Tatham, R. and Black, W. (1998) *Multivariate data analysis.*

5th Edition, Prentice Hall, New Jersey.

- Hartaji, D. A. (2012). Persepsi Mahasiswa Tentang Harapan Orang Tua Terhadap Pendidikan dan Ketakutan Akan Kegagalan. *Educational Psychology Journal*, 1(1), 62-67.
- Hartanto, E. W. (2015). Hubungan antara iklim organisasi dengan subjective wellbeing pada karyawan di perusahaan X. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 5(2), 70-80.
- Huebner, E.S., & Diener, C. (2008). *Research of life satisfaction of children and youth: Implications for the delivery of school-related services*. The science of subjective well-being (ed. M. Eid, & R. Larson.), pp. 376–392. New York: The Guilford Press.
- Hurlock, Elizabeth B. (2007). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan edisi kelima*. (alih Bahasa: Dra. Istiwidayanti & Drs. Soedjarwo). Jakarta: PT Erlangga.
- Johnson, N & Wichem, D. (1998). *Applied Multivariate Statistical Analysis*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, N. J.
- Joshi, U. (2010). Subjective Well Being by Gender. *Journal of Economics and Behavioral*, 1 (01), 21-25.
- Kasiram, M. (2008). *Metodologi Penelitian*. UIN Malang Pers.
- Khairinal, K., Syuhadah, S., & Aminah, S. (2022). Pengaruh Kondisi Sosial Ekonomi Orang Tua, Potensi Diri, dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap

- Keputusan Siswa Memilih Universitas Jambi. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 3(2), 754-762.
- Khairudin, K., & Mukhlis, M. (2019). Peran religiusitas dan dukungan sosial terhadap subjective well-being pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 85–96.
- Kim, U., & Kim, J. (2022). Economic Development, Sociocultural Change and Quality of Life in Korea: Analysis of Three Generations Growing up in Colonial, Industrial and Digital Age. *Psychology and Developing Societies*, 34(2), 200–239. <https://doi.org/10.1177/09713336221115550>
- Kirana, A & Moordiningsih. 2010. Studi Korelasi Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Prestasi Akademik: Telaah Pada Siswa Perguruan Tinggi. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berskala Psikologi*, 12 (1), 37- 46.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Kutner *et. al.* (2004). *Applied Linear Regression Models. 4th ed.* New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Lestari, Y. I. (2021). Kebersyukuran mampu meningkatkan subjective well-being pada remaja muslim. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 31–46.

- Lufti Nooryan Sardi, Y. A. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Acta Psychologia*, Volume 2 Nomor 1 Hal 41-48.
- M. Nisfiannor, R. T. (2004). Hubungan Antara Komitmen Beragama dan Subjective Well-Being Pada Remaja Akhir di Universitas. *Jurnal Psikologi* , Vol.2 No.1.
- Magitics, F., & Pauwlik, Z. (2009). Depression, subjective well-being, and individual aspirations of college students [electronic resource]. *University of Southern Indiana*.
- Mustafa, M, B., Nasir, R., Yusoff, F. (2010). Parental Support, Personality, Self-Efficacy and Depression. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 419-424. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.10.057>
- Nooryan Sardi, L., Ayriza Jurusan Psikologi, Y., Negeri Yogyakarta, U., Colombo No, J., & Yogyakarta, S. (2020). Acta Psychologia Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. In *Acta Psychologia* (Vol. 2, Issue 1). <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Ormrod, Jeanne Ellis. 2009. *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*. Jilid 1. Jakarta : Erlangga.
- Prasetya, A. I. (2019, January 20). Suicidolog: 34,5% Mahasiswa Jakarta Berpikir Bunuh Diri. *Detik News*. <https://news.detik.com/berita/d-4392603/suicidolog-345-mahasiswajakarta-berpikir-bunuh-diri>

- Pratiwi, T. S. D., Permadi, A. S., & Psi, S. (2016). *Hubungan Antara Self Esteem dengan Subjective Well Being pada Siswa SMK*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Priyastama, Romie. 2017. *Buku Sakti Kuasai SPSS Pengelolaan data dan Analisis data*. Yogyakarta: Start Up.
- Putra, P. S. P., & Susilawati, L. K. P. A. (2018). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Self Efficacy dengan Tingkat Stres pada Perawat di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 145-157.
- Putri, F. O. (2012). *UNIVERSITAS INDONESIA*.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *APA PsycNet*, 719–727.
- Sampurno, Mardi. (2022, November 12). Akses Layanan Konseling Kampus Meningkat. *Radarmalang.jawapos.com*.
<https://radarmalang.jawapos.com/kota-malang/811088547/akses-layanan-konseling-kampus-meningkat>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). Health Psychology: Biopsychosocial Interaction seventh edition. *In Animal Genetics*.
- Sari, S. Z. (2014). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua, Teman, dan Dosen Pembimbing Skripsi dengan Prokrastinasi Akademik dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2009-2010

Universitas Islam Negeri Malang. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Schimmel, J. (2009). Development as happiness: The subjective perception of happiness and UNDP's analysis of poverty, wealth and development. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 10(1), 93–111. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9063-4>

Seligman, Martin E.P. 2005. *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung. PT. Mizan Pustaka.

Sheldon, K. M., & Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 152–165. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.152>

Siallagan, D. F. (2011). *Fungsi dan Peranan Mahasiswa*

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Suryani, Hendriyadi. (2016). *Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam..* Jakarta: Fajar Interpratama Mandiri.

Susanti, R. (2019, October 12). 20 Persen Mahasiswa di Bandung Berpikir Serius untuk Bunuh Diri. *Kompas.Com*.

<https://regional.kompas.com/read/2019/10/12/19563181/20-persen-mahasiswa-di-bandung-berpikir-serius-untuk-bunuh-diri?page=all>

Sutalaksana, D. A., & Kusdiyati, S. (2020). Hubungan stres akademik dengan subjective well-being pada mahasiswa tingkat akhir. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 594–598.

Tarmidi & Rambe. (2010). Korelasi antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Self Directed Learning pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi*, 37(2).

Winarsunu, T. (2002). *Statistika dalam penelitian Psikologi dan Pendidikan*. UMM Press: Malang.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Skala *Subjective Well-Being*

Terdapat 7 pilihan jawaban dengan keterangan:

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Agak Tidak Setuju

4 = Netral

5 = Agak Setuju

6 = Setuju

7 = Sangat Setuju

No	Pertanyaan	Jawaban						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Dalam banyak hal, hidup saya dekat dengan harapan ideal saya							
2	Kondisi hidup saya sungguh luar biasa baik							
3	Saya merasa puas dengan diri saya.							
4	Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup							
5	Jika saya bisa menjalani hidup lagi, saya tidak ingin merubah apapun							

Lampiran 2: Skala *Emotional Support*

A. *Emotional Support* Orang Tua

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Agak Tidak Setuju

4 = Netral

5 = Agak Setuju

6 = Setuju

7 = Sangat Setuju

No	Pertanyaan	Jawaban						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Orang tua membuat saya merasa aman dan nyaman							
2	Orang tua memahami saya							
3	Orangtua saya baik dan hangat							
4	Orangtua saya mendengarkan kekhawatiran saya							
5	Orangtua saya menghibur saya ketika saya dalam masalah							

B. Emotional Support Teman Sebaya

Terdapat 7 pilihan jawaban dengan keterangan:

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Agak Tidak Setuju

4 = Netral

5 = Agak Setuju

6 = Setuju

7 = Sangat Setuju

No	Pertanyaan	Jawaban						
1	Teman-teman saya membuat saya merasa aman dan nyaman							
2	Teman-teman saya tahu dan mengerti saya							
3	Teman-teman saya baik dan hangat							
4	Teman-teman saya mendengarkan kekhawatiran saya							
5	Teman-teman saya menghibur ketika saya dalam masalah							

Lampiran 3 : Hasil Uji Validitas *Subjective Well-Being*

		Correlations					
		SW1	SW2	SW3	SW4	SW5	SW1_5
SW1	Pearson Correlation	1	,666**	,655**	,611**	,465**	,829**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000
	N	257	257	257	257	257	257
SW2	Pearson Correlation	,666**	1	,638**	,678**	,441**	,829**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000
	N	257	257	257	257	257	257
SW3	Pearson Correlation	,655**	,638**	1	,582**	,469**	,818**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,000
	N	257	257	257	257	257	257
SW4	Pearson Correlation	,611**	,678**	,582**	1	,492**	,813**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,000
	N	257	257	257	257	257	257
SW5	Pearson Correlation	,465**	,441**	,469**	,492**	1	,751**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,000
	N	257	257	257	257	257	257
SW1_5	Pearson Correlation	,829**	,829**	,818**	,813**	,751**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	257	257	257	257	257	257

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

Lampiran 4 : Hasil Uji Reliabilitas *Subjective Well-Being*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,855	5

Lampiran 5 : Hasil Uji Validitas *Emotional Support*

		Correlations										
		SS1	SS6	SS11	SS16	SS21	SS4	SS9	SS14	SS19	SS24	ES_TOTAL
SS1	Pearson Correlation	1	,701**	,700**	,687**	,639**	,375**	,312**	,381**	,331**	,361**	,736**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257
SS6	Pearson Correlation	,701**	1	,705**	,698**	,632**	,412**	,391**	,416**	,430**	,381**	,775**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257
SS11	Pearson Correlation	,700**	,705**	1	,676**	,686**	,430**	,312**	,416**	,414**	,390**	,767**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257
SS16	Pearson Correlation	,687**	,698**	,676**	1	,790**	,409**	,407**	,391**	,460**	,445**	,806**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257
SS21	Pearson Correlation	,639**	,632**	,686**	,790**	1	,365**	,390**	,380**	,441**	,385**	,770**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257
SS4	Pearson Correlation	,375**	,412**	,430**	,409**	,365**	1	,640**	,662**	,596**	,604**	,719**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257
SS9	Pearson Correlation	,312**	,391**	,312**	,407**	,390**	,640**	1	,609**	,725**	,646**	,713**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257
SS14	Pearson Correlation	,381**	,416**	,416**	,391**	,380**	,662**	,609**	1	,663**	,613**	,722**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257
SS19	Pearson Correlation	,331**	,430**	,414**	,460**	,441**	,596**	,725**	,663**	1	,782**	,771**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257
SS24	Pearson Correlation	,361**	,381**	,390**	,445**	,385**	,604**	,646**	,613**	,782**	1	,739**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257
ES_TOTAL	Pearson Correlation	,736**	,775**	,767**	,806**	,770**	,719**	,713**	,722**	,771**	,739**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257

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

Lampiran 6 : Hasil Uji Reliabilitas *Emotional Support*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,915	10

Lampiran 7 : Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		257
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	4,63958723
Most Extreme Differences	Absolute	,063
	Positive	,036
	Negative	-,063
Test Statistic		,063
Asymp. Sig. (2-tailed)		,017 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 8 : Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SWB_TOTAL * ES_TOTAL	Between Groups	(Combined)	3648,363	40	91,209	4,503	,000
		Linearity	2513,201	1	2513,201	124,068	,000
		Deviation from Linearity	1135,163	39	29,107	1,437	,056
	Within Groups		4375,435	216	20,257		
Total			8023,798	256			

Lampiran 9 : Regresi Sederhana

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	7,026	1,529		4,595	,000
	ES_TOTAL	,305	,028	,560	10,784	,000

a. Dependent Variable: SWB_TOTAL

Uji Koefisien Determinasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,560 ^a	,313	,311	4,64868

a. Predictors: (Constant), ES_TOTAL

b. Dependent Variable: SWB_TOTAL

Lampiran 10 : Hasil Uji Korelasi

Correlations

		ES_TOTAL	SWB_TOTAL
ES_TOTAL	Pearson Correlation	1	,560**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	257	257
SWB_TOTAL	Pearson Correlation	,560**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	257	257

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

Lampiran 11 : Uji Interkorelasi antar Aspek tiap Variabel

Correlations

		KOG_TOTAL	AF_TOTAL	ESP	ESF
KOG_TOTAL	Pearson Correlation	1	,727**	,312**	,458**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000
	N	257	257	257	257
AF_TOTAL	Pearson Correlation	,727**	1	,471**	,566**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000
	N	257	257	257	257
ESP	Pearson Correlation	,312**	,471**	1	,534**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000
	N	257	257	257	257
ESF	Pearson Correlation	,458**	,566**	,534**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	
	N	257	257	257	257

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