

**PENGARUH *SELF ESTEEM* TERHADAP *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA
REMAJA DI SMA *INTERNATIONAL ISLAMIC BOARDING SCHOOL*: PERAN *SOCIAL
SUPPORT* SEBAGAI MODERATOR**

TESIS



Oleh :

Maziah Ulfah

NIM. 220401220015

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM
2025**

**PENGARUH *SELF ESTEEM* TERHADAP *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA
REMAJA DI SMA *INTERNATIONAL ISLAMIC BOARDING SCHOOL* : PERAN *SOCIAL
SUPPORT* SEBAGAI MODERATOR**

TESIS

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Magister Psikologi (M.Psi)

oleh

Maziah Ulfah

NIM 220401220015

**MAGISTER PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *SELF ESTEEM* TERHADAP *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA
REMAJA DI SMA *INTERNATIONAL ISLAMIC BOARDING SCHOOL* : PERAN *SOCIAL
SUPPORT* SEBAGAI MODERATOR**

TESIS

Oleh :

Maziah Ulfah

NIM. 220401220015

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., Psikolog

197007242005012003

Dosen Pembimbing II



Dr. Muallifah, MA

198505142019032008

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH *SELF ESTEEM* TERHADAP *SUBJECTIVE WELL BEING*
PADA REMAJA DI SMA *INTERNATIONAL ISLAMIC BOARDING SCHOOL* :
PERAN *SOCIAL SUPPORT* SEBAGAI MODERATOR**

TESIS

Oleh:

Maziah Ulfah

NIM. 220401220015

telah dipertahankan di depan dewan penguji

pada tanggal, 16 Juni 2025

susunan dewan penguji

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., Psikolog

Dr. Muallifah, MA

197007242005012003

198505142019032008

Penguji Utama

Ketua Penguji

Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

NIP. 197611282002122001

NIP. 197405182005012002

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Magister Psikologi

Tanggal, 26 Juni 2025

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

H.N. Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Maziah Ulfah

NIM : 220401220015

Program Studi : Magister Psikologi

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa tesis yang saya buat dengan judul "**Pengaruh *Self Esteem* Terhadap *Subjective Well Being* Pada Remaja Di SMA *International Islamic Boarding School* : Peran *Social Support* Sebagai Moderator**" adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila di kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

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

Malang, 26 Juni 2025
Peneliti



Maziah Ulfah
NIM: 220401220015

MOTTO

“The good life is a process, not a state of being. It is a direction, not a destination”

PERSEMBAHAN

Saya persembahkan hasil karya saya ini sebagai salah satu bentuk ibadah saya kepada Allah SWT dan sebagai bukti cinta saya kepada Nabi Muhammad SAW.

Terimakasih banyak Kepada diri saya sendiri yang terus berusaha untuk berjuang sampai di titik ini meskipun banyak cobaan yang dihadapi selama proses mengerjakan tesis ini.

Terimakasih banyak untuk seluruh keluarga yang telah memberikan do'a, semangat dan dukungan serta kasih sayang yang begitu hangat.

Bapak ku H.Afifuddin dan ibu ku Hj. Ma'wa

Bapak dan ibu yang saya sayangi. Terima kasih banyak atas segala doa yang tak pernah berhenti, pengorbanan, keikhlasan, perjuangan, semangat, dukungan, cinta dan kasih sayang, teladan, pelajaran, nasihat serta segala peluh keringat yang engkau korbankan demi cita-cita dan kebahagiaan anakmu. Semoga segala lelah yang bapak dan ibu lakukan selama ini mendapat balasan berupa Surga-Nya sehingga kita dapat berkumpul bersama kelak.

Kepada dosen pembimbing ibu Dr. Yulia Sholichatun, M.Si dan ibu Dr. Muallifah, MA yang telah memberikan banyak ilmu dan *support* hingga detik ini.

Kepada semua Guru, Dosen, Ustadz/ Ustadzah terimakasih atas semua do'a dan ilmunya selama ini.

Kepada semua teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu terimakasih atas dukungan dan semua pelajaran hidup yang saya dapatkan selama ini

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat serta petunjuk-Nya dan sholawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “**Pengaruh *Self Esteem* Terhadap *Subjective Well Being* Pada Remaja Di SMA *International Islamic Boarding School* : Peran *Social Support* Sebagai Moderator**”, Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penyusunan tesis ini memperoleh banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. Mohammad Mahpur, M. Si., selaku Ketua Prodi Magister Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Dr. Muallifah, MA selaku dosen wali yang senantiasa memberi bimbingan dan semangat dalam menyelesaikan studi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Ibu Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., Psikolog dan ibu Dr. Muallifah, MA selaku dosen pembimbing tesis yang telah membimbing peneliti hingga akhir penelitian ini.
6. Ibu Dr. Elok Halimatus Sa’diyah, M.Si selaku Ketua Penguji dalam ujian tesis.
7. Seluruh Dosen Magister Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang berkenan membagikan ilmu pengetahuan dan pengetahuan yang dimilikinya kepada peneliti.
8. Bapak H.Afifuddin dan Ibu Hj.Ma’wa, terima kasih atas segala doa yang tak henti engkau panjatkan untuk anakmu. Bapak dan mama yang tak pernah luput dari memikirkan ke empat anaknya, kasih sayang yang tak pernah hilang, nasihat, motivasi, perjuangan, dan segala bantuan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan. Semoga Allah meridhoi dan diberikan balasan terindah disurga-Nya.
9. Seluruh keluarga besar yang telah mendoakan dan mendukung setiap langkah yang saya ambil. Semoga karunia Allah selalu tercurahkan kepada kita.

10. Ustadz Abu Syamsuddin, M. Th.I dan Ustadzah Dr. Nur Chanifah. M.Ag selaku pengasuh Pondok Pesantren Tahfidz Oemah Al-Qur'an Malang yang selalu mendo'akan, memberikan semangat dan kasih sayang yang tulus selama merantu di Malang.
11. Semua mbak-mbak seperjuangan yang ada di Pondok Pesantren Tahfidz Oemah Al-Qur'an Malang yang selalu memberikan motivasi dan kehangatan layaknya keluarga. Semoga kita dipertemukan disurga-Nya.
12. Segenap pihak yang telah memberikan bantuan dan berjasa atas terselesainya tugas akhir ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, terima kasih atas segala hal baik yang kalian semua berikan. Semoga Allah selalu merihdoi kalian dan membalas segala kebaikan semua.

Semoga Allah SWT selalu memberikan limpahan kasih sayang, rahmat, karunia dan balasan yang berlipat atas kebaikan seluruh pihak yang membantu dalam menyelesaikan tesis ini baik secara langsung maupun tidak langsung. Aamiin Ya Robbal 'Alamin.

Malang, 26 Juni 2025

Maziah Ulfah

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
LAMIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRAC	xv
المخلص	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan.....	9
D. Manfaat.....	10
BAB II.....	11
KAJIAN TEORI	11
A. <i>Subjective Well Being</i>	11
1. Pengertian <i>Subjective Well Being</i>	11
2. Aspek <i>Subjective Well being</i>	12
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>subjective well being</i>	13
B. <i>Self-esteem</i>	15
1. Pengertian <i>self-esteem</i>	15
2. Aspek <i>Self-esteem</i>	16
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>self-esteem</i>	18
C. <i>Social Support</i>	21
1. Pengertian <i>Social Support</i>	21

2.	Aspek <i>social support</i>	23
3.	Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>social support</i>	24
D.	Pengaruh <i>Self-Esteem</i> terhadap <i>Subjective Well Being</i>	28
E.	Peran <i>Social Support</i> sebagai variabel moderator dalam memperkuat pengaruh antara <i>Self-Esteem</i> dengan <i>Subjective Well Being</i>	30
F.	Kerangka Berfikir	32
	32	
G.	Hiotesis	33
BAB III	34
METODE PENELITIAN	34
A.	Metode dan Jenis penelitian	34
B.	Variabel Penelitian.....	34
D.	Populasi dan Sampel	36
1.	Populasi	36
2.	Sampel	36
E.	Teknik pengumpulan data	37
1.	Instrument penelitian.....	38
2.	Alat Ukur Penelitian.....	38
F.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	46
G.	Analisis Data.....	47
1.	Uji Normalitas.....	47
2.	Analisis Deskriptif	48
3.	Uji Hipotesis	48
BAB IV	49
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A.	Pelaksanaan Penelitian	49
1.	Gambaran lokasi penelitian.....	49
2.	Waktu dan tempat penelitian.....	50
3.	Jumlah responden penelitiaan	50
4.	Prosedur dan administrasi pengambilan data	50
B.	Hasil Penelitian	51
1.	Analisis Deskriptif	51
4.	Kategorisasi Variabel.....	52
5.	Uji Hipotesis	55

C. Pembahasan	64
1. Tingkat <i>subjective well being</i> , <i>self-esteem</i> dan <i>social support</i>	64
2. Pengaruh <i>self-esteem</i> terhadap <i>subjective well being</i> pada remaja di SMA <i>International Islamic Boarding School</i>	70
3. Pengaruh <i>self-esteem</i> terhadap <i>subjective well being</i> dimoderasi oleh <i>social support</i> pada remaja di SMA <i>International Islamic Boarding School</i>	72
4. Hasil Analisis Tambahan	75
BAB V	87
PENUTUP	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN	104

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1	Tabel frekuensi responden penelitian	50
Tabel 4. 2	Tabel statistik deskriptif empirik	51
Tabel 4. 3	Tabel statistik deskriptif hipotetik	52
Tabel 4. 4	Tabel rumus kategorisasi	52
Tabel 4. 5	Tabel kategorisasi empirik	52
Tabel 4. 6	Tabel kategorisasi hipotetik	52
Tabel 4. 7	Tabel analisis rata-rata tingkat per aspek variabel <i>subjective well being</i>	53
Tabel 4. 8	Tabel kategorisasi empirik	53
Tabel 4. 9	Tabel kategorisasi hipotetik	53
Tabel 4. 10	Tabel analisis rata-rata tingkat per aspek variabel <i>self-esteem</i>	54
Tabel 4. 11	Tabel kategorisasi empirik	54
Tabel 4. 12	Tabel kategorisasi hipotetik	54
Tabel 4. 13	Tabel analisis rata-rata tingkat per aspek variabel <i>social support</i>	55
Tabel 4. 14	Tabel hasil Analisis Regresi <i>Self-esteem</i> dengan <i>Subjective well being</i>	55
Tabel 4. 15	Tabel signifikansi variabel <i>self-esteem</i> dengan <i>subjective well being</i>	55
Tabel 4. 16	Pengaruh aspek <i>self-esteem</i> terhadap emosi positif	56
Tabel 4. 17	Pengaruh aspek <i>self-esteem</i> terhadap emosi negatif	56
Tabel 4. 18	Pengaruh <i>social support</i> dari Ustadzah	57
Tabel 4. 19	Pengaruh setiap aspek <i>social support</i> dari ustadzah	57
Tabel 4. 20	Pengaruh <i>social support</i> dari Ustadzah	57
Tabel 4. 21	Pengaruh setiap aspek <i>social support</i> dari ustadzah	58
Tabel 4. 22	Pengaruh <i>social support</i> dari teman sebaya	58
Tabel 4. 23	Pengaruh setiap aspek <i>social support</i> dari teman	58
Tabel 4. 24	Pengaruh <i>social support</i> dari teman sebaya	59
Tabel 4. 25	Pengaruh setiap aspek <i>social support</i> dari teman	59
Tabel 4. 26	Pengaruh <i>social support</i> dari teman sebaya	60
Tabel 4. 27	Pengaruh setiap aspek <i>social support</i> dari teman sebaya	60
Tabel 4. 28	Pengaruh <i>social support</i> dari teman sebaya	60
Tabel 4. 29	Pengaruh setiap aspek <i>social support</i> dari teman sebaya	61
Tabel 4. 30	Pengaruh <i>social support</i> dari ustadzah	61
Tabel 4. 31	Pengaruh setiap aspek <i>social support</i> dari ustadzah	62
Tabel 4. 32	Pengaruh <i>social support</i> dari ustadzah	62
Tabel 4. 33	Pengaruh setiap aspek <i>social support</i> dari ustadzah	63
Tabel 4. 34	Hasil uji <i>Moderated Regression Analysis (MRA)</i>	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bagan mekanisme <i>self-esteem</i> mempengaruhi <i>subjective well being</i>	30
Gambar 2. 2 Bagan proses dan posisi variabel	32
Gambar 2. 3 Bagan kerangka berfikir	32

ABSTRAK

Maziah Ulfah 220201220015, Pengaruh *Self Esteem* terhadap *Subjective Well Being* pada Remaja Di SMA *International Islamic Boarding School*: Peran *Social Support* Sebagai Moderator. Magister Psikologi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Fenoeman yang terjadi di kalangan remaja yang berada dalam fase perubahan dalam berbagai aspek kehidupan berdampak pada seberapa puas tingkat kepuasan hidup mereka. Rendahnya kepuasan hidup disertai dengan afeksi negatif secara berlebihan seperti depresi dan bingung merupakan indikator penyebab remaja cenderung memiliki *subjective well-being* yang rendah. *Subjective well being* yang baik mendukung remaja dalam menjalani kehidupan yang berkualitas terutama dalam konteks pendidikan. Faktor yang mempengaruhi tingginya *subjective well being* pada remaja adalah *self-esteem* sebagai faktor internal dan *social support* sebagai faktor eksternal.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-esteem* terhadap *subjective well being* secara langsung dan menganalisis peran *social support* dalam memperkuat pengaruh antara *self-esteem* dengan *subjective well being*.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan analisis regresi dan moderasi. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria adalah anak SMA yang berusia 17-18 tahun yang tinggal di asrama SMA *International Islamic Boarding School*.

Hasil penelitian meliputi 1) *self-esteem* berkontribusi dalam meningkatkan *subjective well being* sebesar 48,8%, nilai ini menunjukkan hampir setengah dari *self-esteem* mampu mempengaruhi tingkat *subjective well being*; 2) *social support* berkontribusi dalam memperkuat pengaruh antara *self-esteem* dengan *subjective well being* memberikan sumbangsih sebesar 52,8%. Hasil yang meningkat dari 48,8% menjadi 52,8% menunjukkan bahwa keberadaan *social support* mampu memperkuat pengaruh antara *self-esteem* dengan *subjective well being*. Hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan bagi pihak sekolah, konselor, dan orang tua dalam membuat strategi peningkatan *subjective well being* siswa, melalui penguatan *self-esteem* dan meningkatkan *social support* yang diterima siswa. Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan memperluas cakupan responden dari perbedaan gender serta metode lain seperti metode kualitatif.

Kata kunci :kesejahteraan subjektif; harga diri; dukungan sosial; remaja

ABSTRAC

Maziah Ulfah 220201220015, The Effect of Self Esteem on Subjective Well Being in Adolescents at International Islamic Boarding School High School: The Role of Social Support as a Moderator. Master of Psychology, Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

The phenomena that occur among adolescents who are in a phase of change in various aspects of life have an impact on how satisfied their level of life satisfaction is. Low life satisfaction accompanied by excessive negative affection such as depression and confusion are indicators that adolescents tend to have low subjective well-being. Good subjective well being supports adolescents in living a quality life, especially in the context of education. Factors that influence the high subjective well being in adolescents are self-esteem as an internal factor and social support as an external factor.

This study aims to analyze the effect of self-esteem on subjective well being directly and analyze the role of social support in strengthening the influence between self-esteem and subjective well being.

The research method used in this study is quantitative with regression analysis and moderation. The sample selection in this study used purposive sampling. The research subjects who fit the criteria were high school students aged 17-18 years who lived in the International Islamic Boarding School high school dormitory.

The results of the study include 1) self-esteem contributes to increasing subjective well being by 48.8%, this value shows that almost half of self-esteem is able to influence the level of subjective well being; 2) social support contributes to strengthening the influence between self-esteem and subjective well being by contributing 52.8%. The results that increased from 48.8% to 52.8% showed that the existence of social support was able to strengthen the influence between self-esteem and subjective well being. The results of this study can be used as a reference for schools, counselors, and parents in making strategies to improve students' subjective well being, through strengthening self-esteem and increasing the social support received by students. This research can be continued by expanding the scope of respondents from gender differences and other methods such as qualitative methods.

Key words: *Subjective well being; self-esteem; social support; teenager*

المخلص

مازية أولفا 220201220015 تأثير تقدير الذات على الرفاهية الذاتية لدى المراهقين في المدرسة الثانوية الدولية الإسلامية الداخلية: دور الدعم الاجتماعي كعامل معدل. ماجستير في علم النفس، كلية علم النفس، جامعة إسلامية مولانا مالك إبراهيم، مالانج

إن الظواهر التي تحدث بين المراهقين الذين يمرون بمرحلة تغير في مختلف جوانب الحياة لها تأثير على مدى رضاهم عن مستوى الرضا عن الحياة. إن انخفاض مستوى الرضا عن الحياة المصحوب بعاطفة سلبية مفرطة مثل الاكتئاب والارتباك هي مؤشرات على أن المراهقين يميلون إلى انخفاض مستوى الرفاهية الذاتية. إن الرفاهية الذاتية الجيدة تدعم المراهقين في عيش حياة جيدة، خاصة في سياق التعليم. العوامل التي تؤثر على الرفاهية الذاتية العالية لدى المراهقين هي احترام الذات كعامل داخلي والدعم الاجتماعي كعامل خارجي.

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل تأثير تقدير الذات على الرفاهية الذاتية بشكل مباشر وتحليل دور الدعم الاجتماعي في تعزيز التأثير بين تقدير الذات والرفاهية الذاتية.

أسلوب البحث المستخدم في هذه الدراسة هو الأسلوب الكمي مع تحليل الانحدار والاعتدال. واستخدم في اختيار العينة في هذه الدراسة أسلوب أخذ العينات الانتقائية. وكان الأشخاص الذين انطبقت عليهم معايير البحث هم طلبة المدارس الثانوية الذين تتراوح أعمارهم بين 17 و18 سنة الذين يعيشون في سكن المدرسة الإسلامية الدولية الداخلية الثانوية

وتضمنت نتائج الدراسة ما يلي: (1) يساهم تقدير الذات في تحسين الرفاهية الذاتية بنسبة 48.8%، وتظهر هذه القيمة أن نصف تقدير الذات تقريباً قادر على التأثير على مستوى الرفاهية الذاتية؛ (2) يساهم الدعم الاجتماعي في تعزيز التأثير بين تقدير الذات والرفاهية الذاتية بنسبة 52.8%. أظهرت النتائج التي ارتفعت من 48.8% إلى 52.8% أن وجود الدعم الاجتماعي قادر على تعزيز التأثير بين تقدير الذات والرفاهية الذاتية. يمكن استخدام نتائج هذه الدراسة كمرجع للمدارس والمرشدين وأولياء الأمور في وضع استراتيجيات لتحسين الرفاهية الذاتية للطلبة، من خلال تعزيز تقدير الذات وزيادة الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الطلبة. يمكن مواصلة هذا البحث من خلال توسيع نطاق المستجيبين من الفروق بين الجنسين وأساليب أخرى مثل الأساليب النوعية

الكلمات المفتاحية: الرفاهية الذاتية؛ احترام الذات؛ الدعم الاجتماعي؛ المراهقة

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Subjective well-being mencakup kebahagiaan yang dirasakan oleh individu dan kualitas hidup yang dirasakan, serta perasaan positif dan negatif secara keseluruhan. *Subjective well-being* mengacu pada evaluasi individu terhadap kehidupan mereka yang mencakup penilaian kognitif misalnya kepuasan hidup dan evaluasi afektif atau suasana hati dan emosi misalnya perasaan emosional positif dan negatif (Diener, 2009). *Subjective well-being* yang baik mendukung remaja dalam menjalani kehidupan yang berkualitas terutama dalam konteks pendidikan. Terlebih fase remaja yang banyak mengalami perubahan diberbagai aspek kehidupan seperti perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dinamis. Penelitian menunjukkan bahwa beberapa faktor seperti lingkungan sekolah yang buruk, tekanan akademis yang tinggi, dan pergaulan sosial yang kurang baik dapat mempengaruhi tingkat *subjective well-being* pada siswa (Al musafiri, 2023). Rendahnya kepuasan hidup disertai dengan afeksi negatif secara berlebihan seperti depresi dan bingung merupakan indikator penyebab remaja cenderung memiliki *subjective well-being* yang rendah. Erikson menjelaskan bahwa fase remaja berada pada kondisi *psychological moratorium* yaitu kesenjangan antara rasa aman pada masa kanak-kanak dan otonomi pada masa dewasa (Santrock, 2012). Kondisi inilah yang diduga turut menjadi pemicu cenderung rendahnya *subjective well-being* pada remaja.

Fase remaja sering dikatakan sebagai kelompok umur bermasalah (*the trouble teens*) sebab masa remaja dinilai lebih rawan daripada tahap-tahap perkembangan manusia yang lain (Khoirunnisa & Halimah, 2015). Survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2021, sekitar 20% remaja di Indonesia melaporkan mengalami gejala depresi (Gloriabarus, 2022). Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada laporan tahun 2023, ditemukan bahwa 25% remaja di Indonesia merasa tidak puas dengan kehidupan mereka (*Profil Statistik Kesehatan 2023*, 2023). Penelitian Nopen et al (2024) menunjukkan bahwa remaja di Indonesia mengalami tingkat kebahagiaan yang menurun. Selain itu penelitian Al musafiri (2023) juga menunjukkan rendahnya tingkat *subjective well*

being pada siswa SMA NU Genteng yaitu sekitar 61,8%, sedangkan sisanya memiliki *subjective well being* yang tinggi yaitu sebanyak 38,2%. Data tersebut mengindikasikan adanya permasalahan pada kepuasan hidup para remaja, dimana hal ini sangat erat kaitannya dengan *subjective well being* yang rendah.

Subjective well-being termasuk salah satu komponen penting dari pertumbuhan pribadi dan sosial remaja. Pada aspek kognitif remaja dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi cenderung memiliki motivasi dan kemampuan akademik yang lebih tinggi, serta dapat meningkatkan fokus dan keterlibatan dalam kegiatan belajar (Baker & McCarthy, 2024). Efek positif pada aspek sosial tercermin dalam bentuk hubungan sosial yang positif (Elliwell & Wang, 2023). Mereka cenderung lebih terbuka, empati, dan mampu membangun interaksi positif dengan teman sebaya, hal ini sangat penting bagi perkembangan keterampilan sosial dan emosional remaja. *Subjective well being* mampu mencegah terjadinya kenakalan remaja atau tindak kekerasan (Emadpoor et al., 2016). Selain itu juga mampu mencegah terjadinya psikopatologi pada penyesuaian diri ketika memasuki fase remaja (Peşman & Eryilmaz, 2010). Remaja dengan *subjective well-being* yang tinggi akan berfungsi secara positif dalam mencapai aktualisasi diri dan menjalankan tahapan perkembangannya dengan baik.

Sebaliknya bila *subjective well-being* pada remaja rendah akan berdampak negatif pada perkembangannya, remaja cenderung mudah mengalami masalah mental seperti depresi, kecemasan, dan stress dan gangguan mental lainnya (Kern & Friedman, 2022). Suldo and Shaffer (2020) menambahkan bahwa remaja yang tidak memiliki *subjective well-being* lebih sulit mengatasi stres dan tantangan hidup. Hal ini dapat mengarah pada sikap putus asa dan ketidakmampuan untuk bangkit dari kegagalan. Berdampak pula pada aspek kognitif yakni menurunnya motivasi dan semangat dalam belajar (Baker & McCarthy, 2024). Kesulitan dalam membangun relasi positif dengan orang lain (Elliwell & Wang, 2023). Selain itu dapat memunculkan pola hidup yang tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang buruk, akibat rendahnya *subjective well-being* (Camfield & Skevington, 2020).

Pemilihan *International Islamic Boarding School* sebagai lokasi penelitian ini didasarkan pada fenomena perkembangan remaja yang semakin dipengaruhi oleh interaksi antara faktor budaya, agama, dan sosial. Hal ini sesuai dengan pendapat (Husna, 2021) bahwa model pendidikan berbasis *International Islamic Boarding School* tidak hanya berfokus pada pendidikan agama, tetapi juga mengintegrasikan kurikulum global dan kehidupan

multikultural, yang dapat mempengaruhi dinamika perkembangan psikologis remaja. Model pendidikan yang berkembang pesat saat ini adalah model pendidikan yang berbasis *Internatioanl Islamic boarding school*, dengan mengintegrasikan pendidikan agama dan umum secara lebih modern. Siswa yang diwajibkan untuk tinggal di Asrama yang setiap harinya banyak menghabiskan waktu dengan ustadzah pendamping kamar dan teman sebayanya dibandingkan dengan orang tuanya. Tekanan akademik, adaptasi dengan lingkungan sosial baru, serta keterbatasan dukungan keluarga dapat memengaruhi keseimbangan emosi dan psikologis mereka. Selain itu di lingkungan pendidikan berbasis *International Islamic boarding school* seringkali memiliki siswa dari berbagai latar belakang budaya dan Negara yang berbeda, memberikan perspektif yang lebih luas dibandingkan dengan sekolah yang homogen.

Hasil wawancara terkait identifikasi tingkat *subjective well being* pada 5 orang siswa menunjukkan bahwa pada aspek kepuasan hidup tingkat kepuasan siswa dari skala 1-7 cenderung berada pada skala 1 dan 2 yang bermakna bahwa kepuasan hidup siswa masih tergolong rendah. Berdasarkan jawaban kelima siswa memiliki hal tertentu yang ingin diubah dalam hidupnya yaitu keinginan untuk mengubah perilakunya. Hal tersebut menunjukkan bahwa saat ini masih belum puas dengan sikap dan perilaku yang telah dilakukan sebelumnya. Hal tersebut mengindikasikan bahwa mereka masih merasa belum puas dengan kehidupannya dan merujuk pada tingkat *subjective well being* yang masih tergolong rendah.

Aspek emosi positif yang dialami siswa dari skala 1-5, kelima siswa memilih opsi 1 yang artinya dalam seminggu terakhir perasaan bahagia dan bersemangat dalam hidup rendah. Aspek emosi negatif justru sering dialami dengan skala 1-5 siswa cenderung memilih skala 4 dan 5 yang artinya frekuensi siswa merasakan perasaan negatif cukup sering. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara peneliti yang dilakukan pada tanggal 12 Novermber 2024. Menurut keterangan siswa banyak hal yang membuatnya merasa cemas diantaranya:

“memikirkan keadaan ayah dan ibu,dan masa depan”(wcr.a/11/2024), “uang mau habis,dan mengecewakan orang lain”(wcr.b/11/2024), “tugas yang belum tuntas, membuat orangtua dan teman marah/sedih, dan segala sesuatu yang muncul karena kesembronoan saya sendiri; menghilangkan barang”(wcr.c/11/2024), “masalah pertemanan, masalah-masalah kecil yang menumpuk yang terkadang menjalar kemana-mana”(wcr.d/11/2024).

Keterangan di atas membuktikan bahwa mereka sering kali mencemaskan hal-hal yang berkaitan dengan interaksinya dengan orang lain seperti perilaku dirinya terhadap orang lain dan mencemaskan masa depan yang diluar kendali mereka. Perasaan cemas (emosi negatif) dan perasaan gembira atau bahagia (emosi positif) yang mereka rasakan lebih sering diceritakan pada teman sebayanya dari pada orang tua atau keluarganya. Hasil wawancara dengan remaja di kota Magelang juga ditemukan bahwa remaja cenderung merasakan emosi negatif yang ditandai dengan timbulnya rasa cemas, khawatir, gelisah, dan kurang optimis (Istiqomah & Alwi, 2022). Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Mawarsih (2018) diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif antara harga diri dan *subjective well-being* pada remaja akhir.

Indikasi rendahnya *subjective well being* pada siswa ini diperkuat oleh keterangan salah seorang guru bimbingan konseling (BK). Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling yang dilakukan pada tanggal 11 November 2024 adalah sebagai berikut:

“yang sering saya temui selama ini sebagai guru BK yang berkomunikasi dengan wali kelas, sering menemui siswa kalau mereka kelasnya semakin naik justru motivasi dan semangat dalam belajarnya itu terlihat menurun bahkan ada satu beberapa kelas yang rata-rata anaknya itu nilainya menurun dan kurang interaktif dalam kegiatan belajar”(wcr.2/12/2024).

Berdasarkan keteranga guru BK (bimbingan konseling) tersebut maka dapat diketahui bahwa fenomena yang dialami siswa adalah menurunnya motivasi dan semangat dalam belajar, hal ini terlihat seiring dengan kenaikan kelas santri. Data lapangan ini diperkuat oleh penelitian Baker & McCarthy, (2024) bahwa individu dengan *subjective well being* rendah akan mengalami penurunan kemampuan kognitif seperti menurunnya motivasi dan semangat dalam belajar. Hasil data awal tersebut menunjukkan bahwa siswa mengalami permasalahan pada beberapa aspek psikologis salah satunya *subjective well being* baik dari aspek kepuasan hidup, emosi positif maupun emosi negatif serta menurunnya kualitas hidup siswa yang ditunjukkan melalui penurnan motivasi dan semangat dalam bidang akademik.

Permasalahan-permasalahan yang dialami santri diusia remaja merupakan hal yang wajar karena mereka memasuki masa pencarian identitas diri. Identitas diri berkaitan dengan bagaimana individu tersebut mengkonsep dirinya. Konsep diri baik atau buruk mulai diperkuat pada fase remaja, dan berpengaruh pada tahap perkembangan berikutnya. Konsep

diri dapat terbentuk dengan baik sangat bergantung pada seberapa positif mereka dalam menghargai diri mereka sendiri (Setya, 2022). Istilah psikologi menghargai diri dikenal dengan *self-esteem*. *Self-esteem* berkaitan dengan penilaian individu terhadap kelayakan dirinya dengan menunjukkan sejauh mana individu percaya pada dirinya, merasa berarti atau bermakna, berharga, menjadi pribadi yang kompeten, dan yakin bahwa dirinya akan sukses (Coopersmith, 1967). *Self esteem* juga diartikan sebagai tingkat penilaian positif dan negatif individu terkait konsep dirinya (Ghufron & Risnawati, 2010). Maslow dalam teori kebutuhannya menambahkan *self-esteem* sebagai salah satu hal yang sangat penting untuk dipenuhi oleh manusia (Feist, 2008). *Self esteem* secara umum dianggap sebagai aspek evaluatif dari pengetahuan diri yang merefleksikan sejauh mana orang menyukai dirinya dan yakin bahwa mereka memiliki potensi (Ditzfeld & Showers, 2013). Remaja yang senantiasa berfikir positif terhadap dirinya akan sangat berpengaruh pada perasaan bahagia, kesehatan fisik semakin baik, memiliki sikap optimis mengenai dirinya dan masa depannya.

Berdasarkan penjelasan tersebut *self-esteem* berperan penting dalam perkembangan hidup remaja dalam menemukan identitasnya, menjaga kesehatan mentalnya guna memenuhi kebutuhannya sebagai seorang manusia. Dewi & Nasywa (2019) membagi faktor *subjective well being* menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal, faktor internal terdiri dari *personality*, kebersyukuran, *forgiveness*, *self-esteem* dan spiritualitas sedangkan faktor eksternal adalah *social support*. Compton & Hoffman (2013) menambahkan faktor-faktor yang berpengaruh pada *subjective well being* yaitu 1) harga diri, 2) kognitif, 3) optimisme, 4) memiliki kendali pribadi dan efikasi diri, 5) makna hidup, 6) hubungan positif dengan orang lain, 7) kepribadian, 8) jenis kelamin, 9) usia. Myers & Diener (1995) mengemukakan bahwa *self-esteem* merupakan faktor paling kuat yang mempengaruhi *subjective well being*. Hal ini diperkuat oleh Yanti & Hermaleni (2020) pada remaja Etnis Minang menunjukkan bahwa *self-esteem* merupakan variabel penting yang dapat menjadi faktor tumbuhnya *subjective well-being* yang baik pada remaja Etnis Minang.

Penelitian Siskawati et al (2024) menunjukkan bahwa remaja dengan *self-esteem* tinggi sangat berpengaruh pada *subjective well being*, hal ini disebabkan karena evaluasi terhadap diri akan mempengaruhi bagaimana seseorang menilai kepuasan dalam hidup dan kebahagiaan yang mereka rasakan. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Istiqomah & Alwi (2022) bahwa *self-esteem* memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan *subjective*

well-being pada siswa SMA Negeri 1 Takalar. Penelitian terdahulu Pratiwi (2019) pada siswa SMK menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *self esteem* dengan *subjective well being* pada siswa SMK sebesar 52.8%. Hal ini bermakna semakin tinggi *self-esteem*, maka *subjective well-being* yang dimiliki siswa juga semakin tinggi. Nurfitriani et al (2025) juga menemukan hubungan positif antara *self-esteem* dengan *subjective well being* pada siswa MTS Nurul Anwar Kota Bekasi. Penelitian lainnya dilakukan oleh Fairuz Hasyifah Witjaksono & Abdul Muhid (2021) bahwa harga diri, penyesuaian diri dan dukungan sosial berperan dalam meningkatkan *subjective well being*.

Selain faktor internal yaitu *self-esteem*, faktor eksternal yang juga cukup penting adalah *social support*. Pada kasus ini remaja yang tinggal di Asrama seringkali berinteraksi lebih intens dengan teman sebayanya dan ustadzah pendamping kamarnya. Hal ini didukung dengan penelitian Al Amelia et al (2022) menemukan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara *social support* dengan *subjective well being* pada remaja. Nugraha (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada remaja. Penelitian Tarigan (2018) juga menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *social support* dengan *subjective well being* pada remaja. Sejalan dengan penelitian tersebut Faizah & Widyastuti (2023), Sari & Ningsih (2022) dan Viskarini & Suharsono (2023) menunjukkan adanya pengaruh positif *social support* terhadap *subjective well being* pada remaja. Penelitian secara spesifik juga dilakukan oleh Sardis & Ayriza (2020) menemukan bahwa *peer social support* berkontribusi positif terhadap *subjective well-being* pada remaja di pondok pesantren. Penelitian lain dilakukan pada subjek mahasiswa juga menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara *peer social support* terhadap *subjective well being* (Rahmanda & Utami, 2024).

Riset-riset tersebut membuktikan bahwa remaja yang memperoleh dukungan sosial akan merasa dipedulikan, disayangi, dan diperhatikan, oleh teman sebaya dan pendamping kamarnya. Hal ini akan menumbuhkan sikap yang lebih positif sehingga *subjective well-being* remaja akan meningkat. Data lapangan juga menunjukkan bahwa 4 dari 5 orang cenderung lebih terbuka dan menceritakan emosi positif atau negatif yang dirasakan kepada teman sebayanya. Hal ini mengindikasikan bahwa keberadaan teman sebaya bagi remaja yang tinggal jauh dari orang tuanya cukup berperan besar terutama pada masalah-masalah yang dihadapi setiap harinya. Selain teman sebaya peran ustadzah pendamping kamar juga

berperan bagi remaja yang mungkin cukup tertutup untuk menceritakan masalah pribadinya pada teman sebayanya. Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat diketahui bahwa remaja yang tidak mendapatkan dukungan sosial akan menimbulkan perasaan tidak berguna, tidak ada seseorang yang peduli dengannya, dan melihat dirinya secara negatif, lalu akan mamunculkan *subjective well-being* yang rendah.

Interaksi antar teman sebaya terjadi di dalam suatu lingkungan yang di dalamnya terdapat nilai yang berlaku untuk diterapkan dalam aktivitas bersama teman seusianya atau sebayanya, serta tempat untuk menemukan jati diri remaja (Ruaidah et al., 2023). Kuat pengaruhnya dukungan sosial dari orang lain selain orang tua dapat melemahkan ikatan individu dengan orang tua di lingkungan sekolah (Ruaidah et al., 2023). Peran penting yang berkaitan dengan sikap, penampilan, pembicaraan dan perilaku remaja yang seringkali ditiru agar dapat diterima oleh kelompok teman sebayanya menjadi lebih mudah. Intensitas interaksi yang cukup tinggi dengan teman sebaya memungkinkan mereka saling memberikan dukungan satu sama lain baik secara emosi, informasi, maupun pemberian dukungan instrumental berupa hal fisik untuk membantu temannya. Begitupula interaksi dengan ustadzah pendamping kamar yang setiap harinya memantau kegiatan dan melaporkan bagaimana perkembangan siswa di Asrama. *Social support* yang tinggi dari kedua pihak ini dapat memberikan pengaruh positif pada *self-esteem* remaja (Viskarini & Suharsono, 2023).

Penelitian Sovianita et al (2024) menunjukkan bahwa *social support* dengan *self-esteem* memiliki hubungan yang kuat antara satu sama lain. Wulandari & Wijayanti (2023) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *peer social support* dengan *self-esteem* pada remaja. Remaja akan memiliki harga diri tinggi jika mendapatkan dukungan teman sebaya tinggi, namun sebaliknya remaja akan memiliki harga diri rendah jika mendapatkan dukungan teman sebaya rendah. Simanjuntak & Indrawati (2021) juga memaparkan hasil penelitian yang sama bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya (*peer social support*) maka harga diri (*self-esteem*) pada individu juga akan semakin tinggi, begitu juga sebaliknya. Penelitian Asyia et al (2022) menemukan bahwa pengaruh teman sebaya sangatlah penting dalam menubuhkan harga diri pada remaja. Penelitian yang sama oleh Pradinavika & Baiduri (2023) bahwa *self-esteem* dengan *social support* memiliki hubungan yang positif artinya bila remaja memiliki dukungan sosial yang tinggi maka harga diri remaja juga meningkat.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya eksplorasi lebih dalam terkait tema *subjective well being* pada remaja. Mengingat bahwa semakin berkembangnya zaman semakin kompleks permasalahan yang dihadapi oleh remaja dari berbagai aspek kehidupan. Oleh karenanya penting bagi remaja untuk meningkatkan *subjective well being*. *Subjective well being* sendiri berkaitan erat dengan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kesehatan mental remaja. Dalam konteks pendidikan *International Islamic boarding school*, pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well being* remaja sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan potensi siswa dengan baik. Dengan memahami peran *social support* dikalangan siswa, sekolah dapat menerapkan program-program yang mendukung interaksi positif antar siswa, sehingga dapat meningkatkan *self-esteem* dan *subjective well being* siswa. Hal ini berdampak positif pada perkembangan remaja terkait relasi positif dengan teman sebaya dan antar guru dengan siswa, sehingga mampu saling memberikan dukungan positif baik secara emosional, instrumental, maupun informational yang mendukung kemajuan akademik siswa.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada responden penelitian yaitu berfokus pada remaja yang mengikuti kegiatan akademik disekolah yang wajib bertempat tinggal di Asrama. Selain itu pengembangan hubungan antar variabel yang terjadi secara tidak langsung, sehingga memerlukan variabel moderator dalam memperkuat hubungan antar variabel. Sebagai elemen sosial yang dominan dalam kehidupan remaja, dukungan dari teman sebaya mampu memberikan rasa penerimaan, validasi, dan dukungan emosional yang esensial. Namun, hingga saat ini, penelitian yang mengeksplorasi peran *social support* sebagai moderator dalam hubungan *self-esteem* dan *subjective well-being* pada remaja di SMA *International Islamic boarding school* masih sangat terbatas. Berdasarkan hal tersebut peneliti menemukan celah penting dalam literatur terkait interaksi antara faktor personal dan sosial dalam mendukung *subjective well being* remaja. Dengan demikian posisi penelitian ini adalah untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan fokus pada peran *social support* sebagai moderator antara *self-esteem* dan *subjective well being*, yang belum banyak dikaji dalam konteks pendidikan berbasis *Internasional Islamic Boarding School*.

Teori yang mendukung peran *social support* sebagai variabel moderator antara *self-esteem* dan *subjective well being* adalah teori *Buffering Hypothesis* (Cohen, S., & Wills, 1985). Teori ini mengatakan bahwa *social support* berfungsi sebagai pelindung (*buffer*) bagi

hal-hal yang dianggap mengancam perkembangan hidup manusia (Islahuddiny et al., 2022). Penjabaran tersebut sesuai dengan konteks penelitian ini bahwa *social support* yang berupa dukungan emosional, instrumental, penghargaan, serta dukungan informatif yang diberikan oleh teman atau pihak ustadzah pendamping kamar kepada siswa mampu meningkatkan rasa berharga (*self-esteem*) pada siswa. Perasaan berharga ini menimbulkan kepuasan dalam diri siswa sekaligus memicu timbulnya perasaan bahagia (emosi positif) yang secara otomatis mempengaruhi *subjective well being* pada siswa.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru yang bermanfaat bagi bidang psikologi khususnya terkait *subjective well being* remaja. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti ingin mengeksplorasi lebih dalam lagi terkait seberapa besar sumbangsih *social support* sebagai variable moderator yang memperkuat antara *self esteem*) dengan *subjective well being* pada remaja. Maka judul penelitian ini adalah “**Pengaruh Self Esteem terhadap Subjective Well Being pada Remaja Di SMA International Islamic Boarding School : Peran Social Support Sebagai Moderator**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkat *subjective well being*, *self-esteem*, dan *social support* pada remaja di SMA *International Islamic Boarding School*?
2. Bagaimana pengaruh *self-esteem* terhadap *subjective well being* pada remaja di SMA *International Islamic Boarding School*?
3. Apakah *social support* dapat memoderasi pengaruh *self-esteem* terhadap *subjective well being* pada remaja di SMA *International Islamic Boarding School*?

C. Tujuan

1. Untuk menganalisis tingkat *subjective well being*, *self-esteem*, dan *social support* pada remaja di SMA *International Islamic Boarding School*.
2. Untuk menganalisis bagaimana pengaruh *self-esteem* terhadap *subjective well being* pada remaja di SMA *International Islamic Boarding School*.

3. Untuk menganalisis bagaimana *social support* dapat memoderasi pengaruh *self-esteem* terhadap *subjective well being* pada remaja di SMA *International Islamic Boarding School*.

D. Manfaat

1. Temuan ini dapat digunakan untuk merancang program intervensi yang membantu remaja mengembangkan *self-esteem* dan meningkatkan *subjective well being* melalui penguatan *social support*.
2. Penelitian ini dapat memberikan panduan bagi pendidik dan konselor dalam memahami pentingnya *social support* dan bagaimana pihak sekolah memfasilitasi tumbuhnya hubungan yang positif.
3. Hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi kebijakan sekolah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung interaksi sosial yang sehat, seperti kegiatan ekstrakurikuler yang mendorong kolaborasi dan hubungan sosial yang positif.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Subjective Well Being*

1. Pengertian *Subjective Well Being*

Subjective well being merupakan evaluasi individu terhadap kehidupan mereka yang mencakup penilaian kognitif misalnya kepuasan hidup dan evaluasi afektif atau suasana hati dan emosi misalnya perasaan positif dan negatif (Diener, 2009). Evaluasi atau penilaian ini mencakup reaksi emosional terhadap berbagai peristiwa, kondisi suasana hati mereka, dan penilaian tentang kepuasan hidup, pemenuhan kebutuhan, yang umumnya disebut orang sebagai kebahagiaan atau kepuasan (Diener et al., 2003). *Subjective well being* adalah persepsi dan pengalaman pribadi terkait respons emosional positif dan negatif disertai evaluasi kognitif secara umum maupun lebih spesifik terhadap kepuasan dalam hidup.

Subjective well being sering kali dikaitkan dengan kebahagiaan, dimana perasaan positif (rasa bahagia) adalah aspek penting dari kesejahteraan (Tov & Diener, 2013). Pendapat tersebut mengindikasikan bahwa ketika seseorang merasa bahwa hidupnya memuaskan sering merasa senang dan jarang merasa sedih, maka orang tersebut dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi. Hal tersebut berarti bahwa aspek kognitif dan afektifnya bereaksi secara positif terhadap apa yang terjadi dalam hidupnya.

Andrews & Withey (1960) membagi *subjective well being* menjadi tiga komponen yaitu kepuasan hidup (LS), afek positif (PA), dan afek negatif (NA). Individu dikatakan memiliki *subjective well being* yang tinggi jika cenderung merasakan kepuasan dalam hidup dan perasaan positif seperti kegembiraan, optimism serta perasaan negatif yang sangat jarang muncul seperti sedih dan marah (Proctor, 2014). Sebaliknya, individu dikatakan memiliki *subjective well being* rendah jika mereka merasa tidak puas dengan kehidupan, dan cenderung tidak merasa senang, dan seringkali merasakan emosi negatif seperti marah atau cemas.

Pada penelitian ini definisi *subjective well being* merujuk pada pendapat Diener (2009) yang mendefinisikan *subjective well being* sebagai kemampuan remaja dalam mengevaluasi dirinya baik dari segi pemikiran maupun perilakunya yang berkaitan dengan kepuasan hidup yang mencakup emosi positif dan negatif yang dirasakan. Definisi ini didasarkan pada teori yang disampaikan (Pavot & Diener, 2008, Diener 1984) yang membagi aspek *subjective well being* menjadi tiga yaitu kepuasan hidup, emosi positif dan emosi negatif.

2. Aspek *Subjective Well being*

Terdapat dua dimensi penting dalam *subjective well being* terdiri dari afektif dan kognitif Diener (2009) berikut adalah penjelasannya:

1) Aspek afektif

Mood dan emosi yang disebut dengan afek menggambarkan evaluasi individu terhadap setiap peristiwa yang ada di dalam kehidupan. Dimensi afektif *subjective well-being* terdiri dari afek positif (*positive affect*) dan afek negatif (*negative affect*) yang menggambarkan jumlah pengalaman menyenangkan dan pengalaman tidak menyenangkan yang dialami individu sepanjang kehidupannya (Schimmack et al., 2008).

a) Afek positif (*positive affect*)

Afek positif merupakan gambaran perasaan antusias, aktif, dan siaga pada seseorang. Afek positif yang tinggi ditandai dengan keadaan yang penuh energi, penuh konsentrasi, dan pengalaman yang menyenangkan, sedangkan afek positif yang rendah ditandai dengan kesedihan dan lemahnya kondisi fisik (Watson et al., 1988). Semakin sering seseorang merasakan emosi positif, semakin tinggi tingkat kesejahteraannya.

b) Afek negatif (*negative affect*)

Afek negatif merupakan gambaran keadaan yang tidak menyenangkan seperti takut, cemas, marah, sedih, dan rasa bersalah, individu dengan afek negatif yang rendah akan merasa lebih tenang dan tentram (Watson et al., 1988). Tingkat perasaan negatif yang rendah berkontribusi pada kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi.

2) Aspek kognitif

Aspek ini mencakup penilaian kognitif individu secara menyeluruh terhadap kehidupan yang dijalannya, atau yang lebih biasa disebut sebagai kepuasan hidup (Andrews & Withey, 1960) Kepuasan hidup sebagai salah satu komponen *subjective well-being* diidentifikasi sebagai konstruk berbeda yang merupakan refleksi dari evaluasi kognitif dari kualitas kehidupan yang dijalani individu secara keseluruhan (Pavot & Diener, 2008).

Pada penelitian ini aspek-aspek *subjective well-being* merujuk pada teori (Diener, 2009) yaitu kepuasan hidup, perasaan positif, dan perasaan negatif. Kepuasan hidup mencerminkan penilaian kognitif individu terhadap kehidupan secara keseluruhan, sedangkan perasaan positif dan negatif berkaitan dengan frekuensi emosi yang dirasakan individu (Diener, 2009). Kemudian Diener membagi aspek *subjective well-being* menjadi dua aspek yaitu afektif dan kognitif. Aspek afektif meliputi afek positif dan negatif, yang menggambarkan pengalaman emosional individu, sedangkan aspek kognitif berkaitan dengan penilaian keseluruhan terhadap kualitas hidup. Dengan demikian, kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh pengalaman emosional dan evaluasi kognitif yang saling berkaitan dalam kehidupan individu.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well being*

Dewi & Nasywa (2019) mengelompokkan faktor *subjective well being* menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dari *subjective well being* yaitu *personality*, kebersyukuran, *forgiveness*, *self-esteem* dan spiritualitas sedangkan faktor eksternal terdiri dari *social support* berikut adalah penjelasannya:

1) Faktor Internal

a) Kepribadian (*Personality*)

Kepribadian individu berperan penting dalam menentukan tingkat kesejahteraan subjektif. Karakteristik seperti optimisme dan ketahanan dapat meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan hidup dan merasakan kebahagiaan.

b) Kebersyukuran

Rasa syukur berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan dengan membantu individu fokus pada hal-hal positif dalam hidup mereka. Penelitian

menunjukkan bahwa individu yang sering bersyukur cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi.

c) Pemaafan (*Forgiveness*)

Kemampuan untuk memaafkan, baik diri sendiri maupun orang lain, dapat mengurangi beban emosional dan meningkatkan kesejahteraan. Memaafkan dapat membantu individu melepaskan perasaan negatif yang menghambat kebahagiaan.

d) Harga diri (*Self-esteem*)

Self-esteem terbentuk melalui pengalaman hidup seseorang, terutama melalui hubungan dengan orang lain (seperti orang tua, teman, atau pasangan).

e) Spiritualitas

Keterhubungan dengan aspek spiritual atau agama sering kali memberikan makna dan dukungan emosional, yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif. Spiritualitas dapat membantu individu menghadapi kesulitan dan menemukan tujuan dalam hidup.

2) Faktor Eksternal

a) Dukungan Sosial (*social support*)

Dukungan dari teman, keluarga, dan komunitas sangat penting dalam meningkatkan *subjective well-being*. Jaringan sosial yang kuat dapat memberikan rasa aman, mengurangi perasaan kesepian, dan meningkatkan kepuasan hidup secara keseluruhan. Sardi & Ayriza (2020) menemukan adanya hubungan antara *peer social support* dengan *subjektive well being* pada remaja. Hal ini di dukung oleh penelitian Matsuda et al., (2014) yang dilakukan pada 1332 siswa perguruan tinggi yang berasal dari tiga Negara, yaitu Jepang (466 siswa), Cina (449 siswa), dan Korea (417 siswa) menemukan bahwa *subjective well-being* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *social support*.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well being* pada penelitian ini merujuk pada teori dan hasil penelitian Diener (2009) bahwa *self-esteem* dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan dan kebahagiaan hidup seseorang. Selain itu diperkuat juga oleh hasil penelitian Dewi & Nasywa (2019) yang membagi faktor *subjective well being* secara umum menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup kepribadian,

kebersyukuran, pemaafan, harga diri (*self-esteem*), dan spiritualitas, yang semuanya berkontribusi pada tingkat kesejahteraan subjektif individu. Sedangkan faktor eksternalnya berasal dari dukungan sosial. Interaksi sosial yang positif dapat memperkuat *subjective well-being* pada individu, terutama di kalangan remaja.

B. *Self-esteem*

1. Pengertian *self-esteem*

Dalam teori kebutuhan Maslow, harga diri (*self-esteem*) merupakan salah satu kebutuhan yang sangat penting dalam perkembangan manusia. Maslow menjelaskan bahwa untuk mencapai kebutuhan yang paling tinggi yaitu aktualisasi diri, maka seseorang harus memenuhi kebutuhan harga diri mereka terlebih dahulu. Individu yang kebutuhan harga dirinya terpenuhi akan memiliki sikap percaya diri, berharga, berguna dan keberadaannya didunia dinilai penting (Alwisol, 2009). Dalam hal ini individu butuh penghargaan atas apa-apa yang telah dilakukan dan dilewatinya selama hidup (Refnadi, 2018). *Self-esteem* dapat dipahami sebagai penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang berpengaruh pada perilaku dan interaksi sosial mereka. Rosenberg mendefinisikan *self-esteem* sebagai evaluasi positif atau negatif terhadap diri sendiri. Ini mencakup sikap dan persepsi yang muncul dari pemikiran individu tentang nilai dan keberhargaan dirinya sebagai manusia. (Rosenberg, 1965).

Konsep *self-esteem* pertama kali dijelaskan oleh William James sebagai rasa penghargaan diri yang positif yang berkembang ketika individu secara konsisten memenuhi tujuan penting dalam hidupnya (Ditzfeld & Showers, 2013). Seiring berkembangnya penelitian yang dilakukan oleh James, definisi *self-esteem* mengalami perubahan yaitu dianggap sebagai aspek evaluatif dari pengetahuan diri yang merefleksikan sejauh mana orang menyukai diri mereka sendiri dan percaya bahwa mereka kompeten (Ditzfeld & Showers, 2013).

Self-esteem adalah penerimaan diri sendiri, yang berkaitan dengan seberapa berharganya diri, berguna dan memiliki kemampuan tidak peduli dengan apa pun yang telah, sedang atau akan terjadi. Singkatnya adalah perasaan bahwa dirinya mampu dan berharga (Alessandri et al., 2015). Sedangkan Branden mendefinisikan *self-esteem*

sebagai keyakinan dalam kemampuan untuk bertindak dan menghadapi tantangan hidup dan keyakinan dalam hak kita untuk bahagia, perasaan berharga, layak, memungkinkan untuk menegaskan kebutuhan dan keinginan dan menikmati hasil dari kerja keras yang telah dilakukan (Branden-Muller et al., 1992). *Self-esteem* yang tinggi mengacu pada pandangan yang sangat baik terhadap diri sendiri, sedangkan harga diri yang rendah mengacu pada evaluasi terhadap diri sendiri secara negatif (Graziano et al., 1996).

Pada masa remaja terjadi penurunan *self-esteem* terutama pada remaja perempuan bila dibandingkan dengan remaja laki-laki (Santrock, 2012). Penurunan ini dipengaruhi oleh *body image* yang negatif, remaja perempuan cenderung memiliki *body image* negatif selama masa perkembangan. Cara meningkatkan *self-esteem* pada remaja salah satunya dengan memberikan dukungan emosional dan persetujuan sosial. Dukungan dari teman sebaya menjadi sangat penting dalam meningkatkan *self-esteem* pada remaja. Penelitian terdahulu menemukan adanya korelasi antara *self-esteem* dengan prestasi di sekolah. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi memiliki inisiatif yang tinggi sehingga menumbuhkan efek positif dan berdampak pada kebahagiaan seseorang (Santrock, 2012).

Definisi *self-esteem* dalam penelitian ini didasarkan pada teori Rosenberg (1979) bahwa *self-esteem* merupakan kemampuan remaja dalam menilai diri mereka, termasuk bagaimana remaja menerima segala kekurangan dan kelebihanannya meliputi sikap dan persepsi yang muncul dari pemikiran individu tentang nilai dan keberhargaan dirinya. Definisi ini didasarkan pada teori Rosenberg (1979) yang membagi aspek *self-esteem* menjadi dua yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri.

2. Aspek *Self-esteem*

Rosenberg (1979) mengelompokkan aspek *self-esteem* menjadi dua aspek utama yaitu:

a. Penerimaan Diri

Merupakan kemampuan untuk menerima semua keadaan diri, termasuk kelebihan dan kekurangan. Ini membantu individu berpikir logis dalam menghadapi masalah tanpa merasa rendah diri.

b. Penghormatan Diri

Merupakan nilai yang dimiliki individu, di mana mereka melihat diri mereka sebagai orang yang berharga dan bermakna.

Coopersmith (1967) mengelompokkan aspek harga diri menjadi tiga yaitu:

- 1) Rasa diterima, merupakan perasaan dimana individu merasa bahwa dirinya r bagian dari suatu kelompok, dihargai, diterima oleh anggota kelompok lainnya
- 2) Rasa mampu, berupa rasa mampu untuk melakukan sesuatu yang penting karena akan mendorong kemajuan.
- 3) Rasa dibutuhkan, berupa merasa berharga, berarti, dan bernilai.

Alwisol (2009) membagi dua jenis *self-esteem* yaitu:

- 1) Menghargai diri sendiri (*self respect*)

Setiap orang membutuhkan pengetahuan terkait dirinya sendiri, bahwa dirinya bernilai, berharga, mampu menguasai tugas dan melewati tantangan hidup. Kebutuhan ini berupa kebutuhan kekuatan, penguasaan, kepercayaan diri, prestasi, kompetensi, kemandirian dan kebebasan.

- 2) Mendapat penghargaan dari orang lain (*respect from other*)

Kebutuhan ini menekankan pada pengetahuan terkait dirinya sendiri, bahwa dirinya dikenal baik dan baik menurut penilaian orang lain. Kebutuhan ini berupa kebutuhan akan penghargaan dari orang lain, status, dominasi, ketenaran, kehormatan, menjadi orang penting, diterima serta diapresiasi.

Battle (1979) menambahkan dimensi *self-esteem* terdiri dari tiga, yaitu: *general self-esteem*, *social self-esteem*, *personal self-esteem*, berikut adalah penjelasannya:

- 1) *General Self-esteem*

General self-esteem mengacu pada perasaan keseluruhan seseorang terhadap *self-worth* yang bertentangan dengan *self-esteem* dalam kaitannya dengan aktivitas tertentu atau keterampilan dan perasaan harga diri dan kepercayaan diri serta persepsi keseluruhan individu dari nilai mereka yang merupakan hasil dari pengalaman masa lalu dan sejarah individu. *Self-esteem* dapat berperan sebagai variabel independen, yaitu sebagai penyebab dari perilaku. Kebutuhan untuk terlihat baik, baik secara pribadi maupun di depan umum

sehingga individu akan berperilaku dengan mempertahankan harga diri mereka. *General self-esteem* mempengaruhi tujuan dan kegiatan yang sedang dalam proses, dan juga membantu menentukan perilaku sehari-hari.

2) *Social Self-esteem*

Social self-esteem mengacu pada persepsi individu terhadap kualitas hubungan mereka dengan teman sebaya termasuk kemampuan untuk terlibat dalam interaksi interpersonal individu dalam kehidupan social. Rasa nyaman merupakan hal yang penting dalam membangun relasi dan interaksi sosial yang baik. Studi terakhir menegaskan bahwa secara umum *social self-esteem* diperkirakan sebagai tanda penting dari kesehatan psikososial yang meliputi dukungan interpersonal dan social serta penyesuaian pribadi dan psikopatologi.

3) *Personal Self-esteem*

Personal self-esteem adalah cara melihat diri sendiri yang berkaitan erat dengan *self-image*. Hal ini akan mempengaruhi cara seseorang memandang dirinya dan bagaimana perilaku yang dilakukan ketika berada dalam situasi yang menantang. Pentingnya *personal self-esteem* terletak pada hal-hal yang berkaitan dengan bagaimana orang lain melihat individu.

Penelitian ini mengambil aspek-aspek *self-esteem* berdasarkan pada teori Rosenberg (1979) mengelompokkan *self-esteem* menjadi dua aspek utama yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-esteem*

Rosenberg (1979) mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan *self-esteem* yaitu:

- a. Pujian dari orang lain, pujian dapat meningkatkan keyakinan diri dan memperkuat penilaian positif terhadap diri sendiri.
- b. Perbandingan sosial, individu sering membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang dapat mempengaruhi bagaimana mereka menilai diri sendiri. Jika hasil perbandingan menunjukkan kesesuaian dengan harapan, *self-esteem* cenderung tinggi; sebaliknya, jika tidak sesuai maka *self-esteem* akan rendah.

- c. Pengalaman masa kecil, pengalaman awal dalam interaksi sosial dan perlakuan dari orang lain juga berperan penting dalam membentuk harga diri seseorang.

Pendapat lain dikemukakan oleh Branden-Muller et al (1992) dalam perkembangannya, harga diri ini dipengaruhi oleh:

1) Orang tua

Orang tua sangat berpengaruh dalam perkembangan harga diri anak. Jika orang tua menunjukkan rasa cinta dan perhatian, maka anak akan merasa layak dicintai. Namun, sebaliknya jika orang tua tidak memberikan kehangatan dan rasa cinta, maka kemungkinan besar anak akan merasa tidak pantas untuk dicintai. Jika orang tua menghargai anak, anak akan merasa berharga. Sebaliknya, jika orang tua hanya mengkritik, anak akan merasa buruk tentang dirinya.

2) Saudara sekandung

Hubungan dengan saudara juga penting untuk harga diri anak. Anak sulung yang diperlakukan sebagai pemimpin oleh adik-adiknya cenderung memiliki harga diri yang lebih baik. Sementara itu, anak bungsu mungkin merasa kurang dihargai bila selalu dianggap sebagai anak kecil. Hal ini dapat menurunkan rasa kepercayaan diri anak.

3) Sekolah

Sekolah juga berperan penting dalam perkembangan harga diri anak, terutama peran guru. Sikap dan perlakuan guru sangat mempengaruhi cara siswa melihat diri mereka sendiri atau seringkali sebagai panutan bagi siswa.

4) Teman sebaya

Interaksi dengan teman sebaya juga mampu mempengaruhi harga diri anak. Perlakuan teman dapat memperkuat atau merusak harga diri anak. Selain itu, bagaimana anak membandingkan dirinya dengan teman-temannya juga berpengaruh pada harga dirinya.

5) Masyarakat

Sebagai bagian dari masyarakat, anak diharapkan mengikuti norma-norma tertentu. Semakin baik seseorang memenuhi norma tersebut dan diterima oleh masyarakat, semakin tinggi pula harga diri mereka. Namun, jika seseorang

mendapat stigma negatif dari masyarakat, sulit bagi mereka untuk memperbaiki harga diri yang rendah.

6) Pengalaman

Pengalaman sukses dan gagal dimulai sejak kecil dan terus berlangsung sepanjang hidup. Kegagalan yang terus-menerus dapat merusak harga diri anak, anak yang sering mengalami kegagalan, lambat laun harga dirinya bisa hancur.

Sarwono (2011) membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan harga diri pada individu yaitu:

a. Dukungan lingkungan keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama bagi seseorang. Keluarga adalah orang yang pertama kali mengasuh dan memberikan pendidikan. Keluarga dapat memberikan setidaknya tiga hal penting bagi perkembangan hidup individu yaitu perlakuan yang adil terhadap anggota keluarga, yang mengajarkan rasa hormat dan penerimaan; pemberian kesempatan untuk aktif dalam berbagai kegiatan keluarga, yang memberikan rasa memiliki dan kepercayaan diri; serta pendidikan yang diberikan dalam keluarga dapat membentuk pola pikir positif dan sikap percaya diri.

b. Dukungan lingkungan sosial

Lingkungan sosial, termasuk teman sebaya dan masyarakat sekitar, memiliki peran yang cukup penting dalam pembentukan harga diri. Harga diri tidak hanya dibentuk oleh lingkungan keluarga, namun juga oleh interaksi dengan orang lain. Lingkungan sosial dapat berdampak positif dan negative, pengalaman positif, dapat berupa keberhasilan, persahabatan yang sehat, dan terkenalnya dalam lingkungan sosial, dapat memperkuat harga diri individu. Sedangkan dampak negative berupa kehilangan kasih sayang, penghinaan, atau dijauhi oleh teman-teman sebaya yang berdampak pada harga diri yang rendah.

c. Faktor psikologis

Faktor psikologis merujuk pada penerimaan diri (*self-acceptance*) individu. Ketika seorang remaja telah menerima diri mereka sendiri, baik kelebihan maupun kekurangannya, mereka cenderung memiliki harga diri yang lebih baik.

d. Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin mengakibatkan terjadinya perbedaan dalam pola pikir, cara berpikir, dan bertindak antara laki-laki dan perempuan dan berpengaruh pada perkembangan harga diri. Perbedaan biologis dan sosial antara laki-laki dan perempuan menyebabkan perbedaan dalam cara individu mengembangkan harga diri mereka.

Faktor-faktor *self-esteem* dalam penelitian ini berpatokan pada teori faktor-faktor *self-esteem* yang disampaikan oleh Rosenberg (1979) meliputi pujian dari orang lain, perbandingan sosial, dan pengalaman masa kecil. Faktor ini menunjukkan bahwa *self-esteem* merupakan hasil interaksi kompleks antara individu dan lingkungan sosialnya, yang dapat berdampak signifikan pada cara individu memandang diri mereka sendiri dan berinteraksi dengan orang lain.

C. Social Support

1. Pengertian Social Support

Social support adalah dukungan berupa perhatian, penghargaan, bantuan serta perasaan nyaman yang didapatkan dari orang terdekat dan dari lingkungan sekitar (Sarafino, 2011). *Social support* mengacu pada pemberian rasa nyaman dan penghargaan kepada orang lain (Sarafino, 2011). Sedangkan Zimet, G. D., (1988) mendefinisikan *Social support* sebagai tanggapan dari interaksi antar individu, tanggapan yang dimanifestasikan melalui cara-cara tertentu. Dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga, teman dan *significant other* (Zimet, G. D., 1988). Ketika seseorang sedang dalam masalah, dukungan sosial memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap aspek psikologis manusia karena dengan adanya dukungan yang diberikan maka orang tersebut akan merasa berharga. Berdasarkan perspektif teori komunikasi dukungan sosial dianggap sebagai informasi yang dikelompokkan menjadi tiga yaitu informasi bahwa individu tersebut diperhatikan dan dicintai (dukungan emosional), informasi bahwa individu tersebut di hargai (dukungan penghargaan), dan informasi bahwa individu memiliki jaringan komunikasi dengan adanya kewajiban bersama (Cobb dalam Link & Phelan, 1995).

Social support yang ditekankan dalam penelitian ini adalah dukungan yang bersumber dari teman sebaya (*peer support*) dan ustadzah pendamping kamar. Definisi

dukungan teman sebaya secara spesifik disampaikan oleh Solomon (2004) bahwa *peer support* merupakan bentuk dukungan sosial emosional dan instrumental di mana hal ini disediakan untuk orang yang berbagi kondisi kesehatan mental yang sama agar dapat membawa perubahan sosial atau pribadi yang diinginkan merupakan bentuk dukungan yang diberikan berupa dukungan psikologis maupun dukungan materi dengan tujuan agar orang tersebut menjadi lebih baik (J. Cohen et al., 2009). Fortuna et al (2022) menjelaskan bahwa *peer support* mencakup dukungan sosial emosional, dukungan instrumental, serta saling berbagi dalam kondisi apapun yang berdampak positif pada orang lain. Selain itu *peer support* juga dapat diartikan sebagai suatu sistem pemberian dan penerimaan bantuan yang didasari pada prinsip tanggung jawab bersama dan saling tolong menolong antar sesama teman (Mead et al., 2001). *Peer support* hanya bersumber dari teman sebaya, yaitu seseorang yang memiliki kesamaan dan hubungan yang dibangun adalah hubungan yang setara. Selain itu, *peer support* telah diakui sebagai komponen penting dari *social support*, yang meliputi dukungan emosional, saran dan bimbingan, dan pertukaran informasi (Bum & Jeon, 2016).

Hubungan yang positif berkontribusi pada penyesuaian yang positif, mencegah timbulnya stres serta berbagai kesulitan dengan adanya dukungan emosional, instrumental maupun dukungan informasi (Flannery, 1990). Ketika seseorang sedang dalam masalah, *social support* memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap aspek psikologis manusia karena dengan adanya dukungan yang diberikan maka orang tersebut akan merasa berharga. Dukungan sosial adalah sistem memberi dan menerima bantuan yang didasarkan pada prinsip-prinsip utama seperti rasa hormat, tanggung jawab bersama dan rasa saling membantu (Mead et al., 2001). Pada dasarnya *social support* adalah tentang bagaimana memahami situasi orang lain secara empatik melalui pengalaman bersama terkait aspek emosi dan psikologis (Mead et al., 2001). Ketika seseorang bersama dengan orang lain yang mengalami hal yang sama maka ia akan merasa terhubung dengan orang lain tersebut.

Definisi *social support* dalam penelitian ini mengacu pada teori (Sarafino, 2011) yang mengatakan bahwa *social support* sebagai dukungan yang dapat memberikan rasa nyaman secara fisik dan psikis, dihargai, diperhatikan, dibantu, dan dianggap keberadaannya oleh orang lain atau kelompok ketika berada dalam suatu permasalahan

atau sedang mengalami kesulitan. Aspek dukungan sosial yaitu dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi.

2. Aspek *social support*

Sarafino (2011) membagi aspek *social support* menjadi empat sebagai berikut:

a. Dukungan Emosional

Dukungan emosional mencakup rasa empati dan perhatian terhadap seseorang, yang menimbulkan rasa nyaman, dihargai dan dicintai. Dukungan ini dapat diberikan dalam bentuk perhatian, afeksi dan dengan suka rela mendengarkan keluh kesah orang lain.

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan dapat diberikan dalam bentuk persetujuan dan penilaian positif terhadap pendapat dan ide-ide orang lain.

c. Dukungan Instrumental

Dukungan ini bersifat dukungan secara langsung, seperti bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu, bantuan finansial serta bantuan-bantuan lain sifatnya langsung.

d. Dukungan Informasi

Dukungan ini bersifat informatif yang dapat diberikan dalam bentuk saran, arahan dan umpan balik terkait bagaimana cara memecahkan suatu permasalahan.

Adapun aspek-aspek *social support* menurut (Cohen dan Mckay, 1976; Coyne dan Lazarus, 1981; House, 1984; Schaefer dan Wills, 1984; Cutrona dan Russel, 1990) yang terdiri dari lima aspek yaitu:

a. Dukungan Emosional

Merupakan dukungan yang diralisasikan dengan bentuk perasaan positif yang berupa sikap perhatian, empati, serta kepedulian pada individu lain. Dengan adanya dukungan emosional maka seseorang akan merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan oleh individu lain ketika berada dalam kondisi tertekan.

b. Dukungan Penghargaan

Merupakan bentuk dukungan sosial yang diekspresikan dengan pemberian penghargaan positif. Dengan adanya dukungan penghargaan akan orang lain merasa bahwa dirinya dihargai dan berarti bagi orang lain.

c. Dukungan Instrumental

Dukungan sosial yang diberikan dalam bentuk pemberian bantuan secara langsung baik berupa benda ataupun jasa.

d. Dukungan Informasi

Merupakan dukungan sosial yang diwujudkan dalam bentuk pemberian sasihat, pengarahan atau respon terhadap perilaku yang dilakukan oleh orang yang bersangkutan.

Penelitian ini mengambil aspek dukungan sosial menurut teori Sarafino (2011) bahwa dukungan sosial terdiri dari aspek dukungan secara psikis maupun fisik yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan kelompok atau jaringan. Dukungan ini tidak hanya membantu individu merasa lebih baik secara emosional, tetapi juga meningkatkan harga diri dan motivasi mereka dilingkungan akademik.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *social support*

Faktor-faktor yang memengaruhi *peer support* berasal dari berbagai aspek, baik itu individu, sosial, maupun lingkungan. Sarafino (2011) mengklasifikasikan faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menjadi tiga yaitu:

a. Penerima Dukungan

Orang tidak akan dapat memperoleh dukungan apabila tidak berinteraksi dengan orang lain. Orang lain tidak dapat memberikan bantuan apabila dirinya tidak memberi tahu bahwa dia sedang memerlukan bantuan. Karena menurut sebagian orang akan lebih baik untuk melakukan dan menyelesaikan masalah nya sendiri tanpa melibatkan orang lain.

b. Pemberi Dukungan

Pemberi dukungan terkadang tidak mempunyai sumber daya yang diperlukan oleh penerima dukungan atau pemberi dukungan sedang mengalami permasalahan atau kurang peduli dengan keadaan orang lain. Hal ini menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi adanya dukungan sosial.

c. Struktur Jaringan Sosial

Struktur jaringan sosial yang dimiliki oleh seseorang memiliki pengaruh pada individu yang memperoleh dukungan sosial, yaitu terkait bagaimana hubungan yang

mereka jalin dengan orang lain dilingkungan keluarga dan masyarakat. Setiap orang membutuhkan dukungan sosial yang berbeda-beda sesuai dengan apa yang mereka butuhkan.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Myers & Diener (1995) ada tiga yaitu:

a. Adanya Perasaan Empati

Perasaan empati merupakan perasaan yang timbul pada diri seseorang bahwa dirinya merasakan kesulitan yang dirasakan oleh orang lain yang bertujuan untuk meringankan kesulitan yang dialami orang lain.

b. Adanya Norma dan Nilai Sosial

Faktor ini bertujuan untuk mengarahkan seseorang dalam melakukan tanggung jawabnya dalam kehidupan.

c. Adanya Pertukaran Sosial

Merupakan interaksi sosial secara timbal balik antar individu dalam kehidupannya. Dengan adanya interaksi timbal balik yang positif antar individu akan menimbulkan keseimbangan hubungan dalam kehidupan sosial.

Berikut adalah beberapa faktor yang dapat memengaruhi kualitas dan efektivitas *social support*:

1) Kualitas hubungan sosial

Kualitas hubungan antara individu dan teman sebaya memainkan peran penting dalam keberhasilan *social support* (Laursen & Collins, 2009). Hubungan yang baik, penuh rasa saling percaya, dan komunikasi yang terbuka akan meningkatkan efektivitas dukungan yang diberikan. Sebaliknya, hubungan yang tegang atau penuh ketidakpercayaan dapat menghambat proses saling mendukung.

2) Keterampilan komunikasi

Keterampilan komunikasi yang baik sangat berpengaruh pada keberhasilan dalam membangun hubungan sosial yang baik. Hal ini dapat dilihat pada kemampuan mendengarkan aktif, empati, dan penyampaian perasaan secara jujur dan terbuka (J. D. Cohen & Wills, 1985). Individu yang memiliki keterampilan komunikasi yang

lebih baik cenderung lebih efektif dalam memberikan dukungan kepada individu lainnya.

3) Empati dan pemahaman emosional

Kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan orang lain (empati) adalah faktor kunci dalam pemberian *social support* (Carlo & Randall, 2002). Individu yang lebih empatik cenderung lebih mampu memberikan dukungan emosional yang lebih baik kepada teman sebaya yang membutuhkan bantuan.

4) Norma sosial dalam kelompok

Norma sosial atau harapan yang ada dalam kelompok teman sebaya sangat mempengaruhi perilaku dukungan yang diberikan (Hartup, 1996). Dalam kelompok yang memiliki norma untuk saling mendukung, individu cenderung merasa lebih nyaman untuk memberikan atau menerima bantuan. Sebaliknya, dalam kelompok dengan norma yang lebih mengarah pada kompetisi atau eksklusivitas, *peer support* mungkin tidak berkembang dengan baik.

5) Kesesuaian peran sosial

Ketika individu memiliki peran sosial yang sesuai dengan kebutuhan teman sebaya, mereka lebih cenderung memberi dan menerima dukungan (Zeldow & Green, 1989). Misalnya, dalam kelompok yang memiliki kesadaran akan peran dukungan emosional, anggota kelompok cenderung lebih aktif dalam memberikan bantuan.

6) Pengalaman emosional bersama

Pengalaman emosional bersama, seperti melalui tantangan atau kesulitan yang dialami secara kolektif, dapat memperkuat ikatan teman sebaya dan meningkatkan tingkat dukungan sosial yang diberikan (Ates & Youniss, 1996). Teman sebaya yang mengalami situasi serupa dapat lebih memahami dan memberikan dukungan yang relevan dengan situasi yang dihadapi.

7) Kehadiran model peran positif

Adanya individu yang berfungsi sebagai model peran positif dalam kelompok dapat mendorong teman sebaya untuk mengikuti contoh tersebut dalam memberikan dukungan sosial (Wentzel, 1997). Pemimpin atau individu yang dihormati dalam kelompok dapat mempengaruhi perilaku dukungan sosial yang diberikan oleh anggota lainnya.

8) Ketersediaan sumber daya sosial

Ketersediaan sumber daya sosial dalam komunitas atau kelompok juga berperan dalam mendukung *social support*. Sumber daya ini bisa berupa akses ke program dukungan, fasilitas konseling, atau kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial yang dapat meningkatkan kemampuan individu dalam memberikan atau menerima dukungan (Berkman & Glass, 2000).

Zimet et al (1988) membagi sumber *social support* menjadi tiga yaitu :

1) Dukungan keluarga

Dukungan keluarga merupakan bantuan yang diberikan oleh keluarga kepada individu. Dukungan yang dimaksud seperti membantu dalam membuat keputusan maupun kebutuhan secara emosional. Indikator dari dukungan keluarga yaitu merasa nyaman bersama keluarga, bantuan dari keluarga dan perasaan bernilai bagi keluarga.

2) Dukungan teman

Merupakan bantuan yang diberikan oleh teman seperti membantu dalam kegiatan sehari-hari ataupun bantuan dalam bentuk lainnya. Indikator dari dukungan teman yaitu perasaan nyaman bersama teman, mendapat bantuan ketika kesulitan, perasaan bernilai bagi teman.

3) *Signifinat others*

Signifinat others yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Ustadzah-ustadzah pendamping kamar. Dukungan sosial yang diberikan merupakan bantuan yang diberikan ustadzah yang menjadikan siswa merasa nyaman dan dihargai. Indikator dari *significant others* yaitu perasaan nyaman bersama ustadzah, saran atau nasihat dari ustadzah, bantuan dari ustadzah, perasaan bernilai bagi ustadzah.

Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa *social support* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari aspek individu, sosial, dan lingkungan. Faktor dukungan sosial menurut menjadi acuan dalam penelitian ini yaitu adanya penerima dukungan, pemberi dukungan, dan struktur jaringan sosial. Selain itu sumber dukungan sosial dapat diperoleh dari tiga pihak yaitu keluarga, teman, dan orang tertentu, dalam hal ini adalah ustadzah pendamping kamar Asrama. Fokus penelitian ini hanya

menggunakan dua sumber utama dukungan sosial bagi remaja yaitu teman sebaya dan ustadzah pendamping kamar Asrama.

D. Pengaruh *Self-Esteem* terhadap *Subjective Well Being*

Fase remaja merupakan fase perkembangan yang penuh dengan tantangan. Pada tahap ini, remaja menghadapi krisis identitas versus kebingungan peran. Remaja pada rentang usia 12 sampai dengan usia 23 tahun berada di fase “*storm and stress*” (Santrock, 2012). Fase ini ditandai dengan kondisi emosi remaja yang labil dan perasaan yang mudah berubah sehingga dapat menyebabkan timbulnya perasaan atau perbuatan negatif. Dalam fase ini, individu mulai mengevaluasi harga diri berdasarkan pemahaman tentang dirinya dalam konteks sosial yang lebih luas (misalnya peran di masyarakat, status akademik, hubungan pertemanan).

Remaja usia 17–18 tahun berada pada tahap akhir masa remaja (*late adolescence*), yang ditandai dengan peningkatan kapasitas berpikir abstrak, evaluatif, serta kemampuan reflektif terhadap diri sendiri. Pada fase ini, remaja mulai membentuk konsep diri yang lebih stabil dan menyeluruh melalui proses eksplorasi identitas dan internalisasi nilai-nilai sosial (Steinberg, 2020). Mereka semakin mampu menilai diri secara realistis berdasarkan standar pribadi dan sosial, dan mengalami peningkatan sensitivitas terhadap penerimaan sosial dan ekspektasi lingkungan. Oleh karena itu usia ini sangat dipengaruhi oleh interaksi antara faktor intrapersonal (seperti regulasi emosi dan kontrol diri) dan interpersonal (seperti dukungan sosial dan relasi teman sebaya), yang menjadi fondasi dalam pembentukan *self-esteem* (Sakina & Handayani, 2024). Rosenberg mendefinisikan *self-esteem* sebagai evaluasi positif atau negatif terhadap diri sendiri. Ini mencakup sikap dan persepsi yang muncul dari pemikiran individu tentang nilai dan keberhargaan dirinya sebagai manusia. (Rosenberg, 1965). *Self-esteem* dapat dipahami sebagai penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang berpengaruh pada perilaku dan interaksi sosial mereka.

Self-esteem terbentuk melalui proses evaluatif yang kompleks terhadap pengalaman hidup, pencapaian akademik, relasi sosial, dan penerimaan terhadap diri sendiri. Harter (2012) menyebutkan bahwa remaja pada tahap ini menilai harga diri berdasarkan

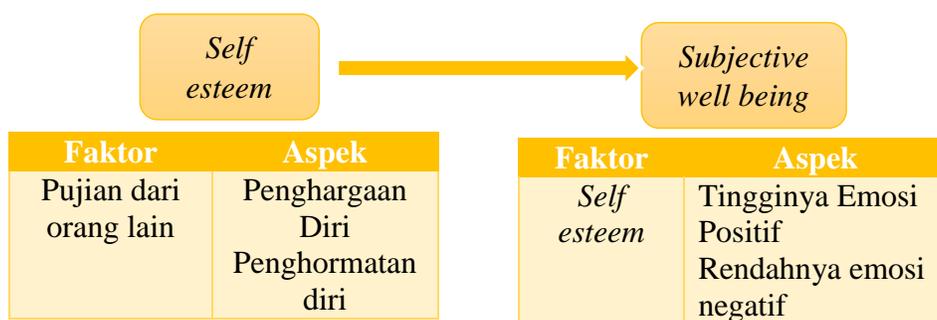
keberhasilan pada hal-hal tertentu seperti kemandirian, pencapaian, dan keintiman relasional. Kemampuan metakognitif yang semakin matang berkorelasi terhadap kemampuan untuk mengevaluasi dirinya sebagai pribadi yang dikenal baik menurut standar pribadi maupun sosial. Carl R. Rogers (1961) menekankan bahwa penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dari lingkungannya mampu membangun rasa diterima dan dihargai tanpa syarat dari orang lain. Perasaan yang timbul karena mendapat pengakuan dan penerimaan dari orang lain secara otomatis akan menimbulkan perasaan positif seperti bahagia, tenang, dan mampu membangun relasi positif dengan lingkungannya. Intensitas emosi positif yang tinggi pada remaja mampu memberikan dampak positif pada meningkatnya *subjective well being* (Llamas-Díaz et al., 2023).

Selain itu *self-esteem* juga merupakan kebutuhan manusia yang cukup mendasar, hal ini telah dijelaskan oleh (Maslow, 1970) dalam teori hirarki kebutuhan Maslow. Ketika *self-esteem* remaja tinggi maka tinggi pula *subjective well being* nya (Rahmania et al., 2023b). Ketika *self-esteem* remaja baik, maka *subjective well-being* akan meningkat (Safarina, 2024). Hal ini meningkatkan aspek *subjective well being* pada remaja, yakni meningkatnya emosi positif dan menurunnya emosi negatif (U. Orth et al., 2012).

Remaja yang merasa dirinya berharga dan kompeten lebih mampu membangun tujuan hidup yang bermakna, menunjukkan resiliensi terhadap stres, serta merasa lebih puas terhadap pencapaian dan relasi sosialnya (Diener et al., 2018). Sebaliknya, *self-esteem* yang rendah menyebabkan munculnya perasaan negatif seperti kecemasan sosial, dan risiko depresi yang berdampak pada rendahnya *subjective well-being*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Kong, F. & You (2022) yang menegaskan bahwa *self-esteem* merupakan salah satu prediktor psikologis terkuat dari kebahagiaan dan kepuasan hidup remaja, terlepas dari latar belakang budaya maupun jenis kelamin.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa pada fase remaja mulai membentuk konsep diri yang lebih stabil dan menyeluruh melalui proses eksplorasi identitas dan internalisasi nilai-nilai sosial (Steinberg, 2020). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terbentuknya *Self esteem* pujian dari orang lain dan perbandingan sosial (Rosenberg, 1979). Faktor pujian dari orang lain dan perbandingan sosial yang positif akan berkontribusi dalam menumbuhkan perasaan berharga dan dihormati dalam diri

remaja keduanya termasuk dalam aspek *self-esteem*. *Self-esteem* yang terbentuk dari penghargaan dan penghormatan diri akan memunculkan perasan bahagia dan berharga pada remaja mampu meningkatnya emosi positif. Emosi positif yang tinggi akan memunculkan *subjective well being* tinggi pula pada remaja. Riset terdahulu membuktikan bahwa *self-esteem* termasuk faktor internal dalam proses terbentuknya *subjective well being* (Dewi & Nasywa, 2019). Berikut adalah bagan yang menggambarkan pengaruh *self-esteem* terhadap *subjective well being*.



Gambar 2. 1 Bagan mekanisme *self-esteem* mempengaruhi *subjective well being*

E. Peran *Social Support* sebagai variabel moderator dalam memperkuat pengaruh antara *Self-Esteem* dengan *Subjective Well Being*

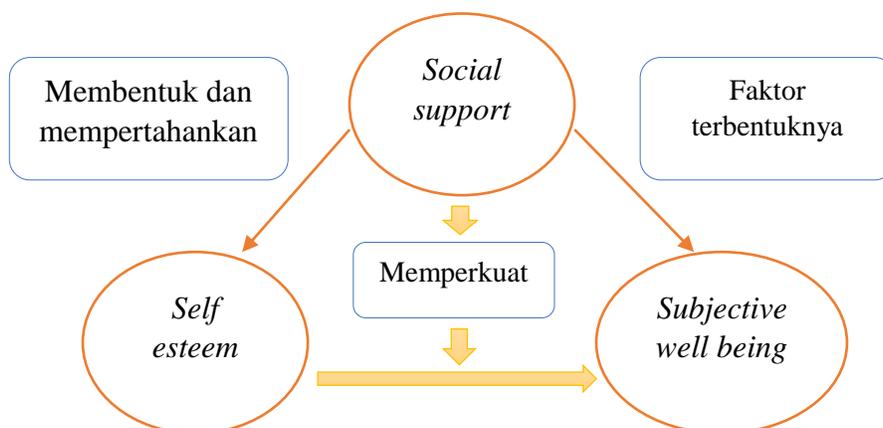
Seperti yang telah dijabarkan sebelumnya bahwa *self-esteem* berkontribusi terhadap terbentuknya *subjective well being* pada remaja. Faktor terbentuknya *self esteem* terdiri dari adanya pujian dari orang lain, perbandingan sosial, dan pengalaman masa kecil (Rosenberg, 1979). Sarwono (2011) menambahkan faktor *social support* meliputi dukungan dari lingkungan keluarga, dukungan lingkungan sosial, dan faktor psikologis. *Social support* berperan sebagai faktor eksternal yang memengaruhi pembentukan dan penguatan *self-esteem*. U. R. Orth & R. W Widaman (2018) menegaskan bahwa ketika individu merasa dihargai, dipahami, dan diterima oleh orang lain, ia akan cenderung memiliki persepsi diri yang lebih positif, sehingga meningkatkan *self-esteem* pada remaja Hal ini sejalan dengan pendekatan *sociometer theory* yang menyatakan bahwa *self-esteem* menjadi indikator internal yang berpengaruh pada perasaan diterimanya seseorang secara sosial (Leary & Baumeister, 2000).

Social support tidak hanya berkontribusi dalam membentuk *self esteem*, saja namun juga berkontribusi dalam mempertahankan *self-esteem*, terutama ketika remaja menghadapi tantangan seperti penolakan sosial, tekanan akademik, atau konflik identitas. Menurut penelitian Zhou et al (2023) *perceived social support* berperan sebagai pelindung psikologis (*buffering factor*) terhadap penurunan *self esteem* ketika remaja berada dalam kondisi stres. Aspek *social support* yang terdiri dari dukungan penghargaan, dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasi (Sarafino, 2011) mampu memberikan rasa berharga, merasa aman, dan didukung sehingga *self-esteem* yang dimiliki tetap stabil dan optimal.

Selain berkontribusi dalam membentuk dan mempertahankan *self-esteem*, *social support* juga berpengaruh pada *subjective well-being*. Dukungan emosional dan instrumental yang diterima remaja dari lingkungan sosial berkontribusi dalam memunculkan perasaan bahagia, serta lebih puas dalam hidup sehingga mampu mengelola emosi negatif. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian Li, H., Zhang et al (2022) menunjukkan bahwa *social support* termasuk dalam salah satu faktor eksternal dalam meningkatkan *subjective well-being*. Hal ini terjadi karena *social support* memunculkan rasa keterhubungan sosial (*relatedness*) yang penting bagi kebutuhan dasar psikologis menurut *self-determination theory* (Deci & Ryan, 2000). Remaja yang merasa didukung cenderung memiliki emosi positif yang lebih tinggi dan penilaian hidup yang lebih optimis.

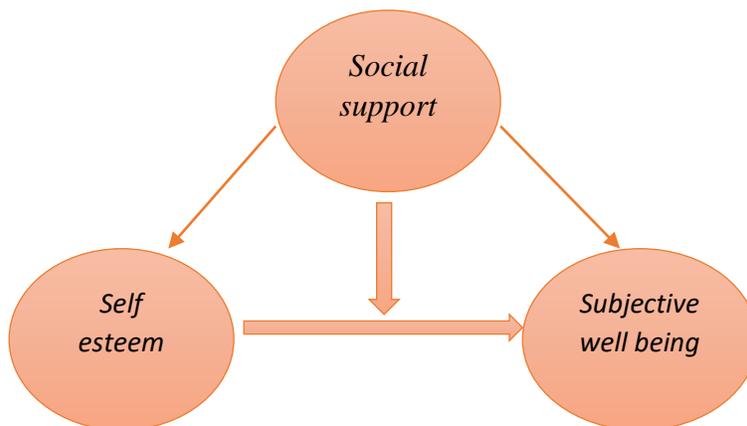
Peran *social support* sebagai variabel moderator ketika pengaruh positif *self-esteem* terhadap *subjective well-being* akan lebih kuat ketika remaja mendapatkan *social support* yang tinggi. Hal ini didukung oleh penelitian Kong et al (2022) menunjukkan bahwa remaja dengan *self-esteem* tinggi namun *social support* rendah berdampak pada rendahnya *subjective well-being*. Interaksi yang intens dengan teman sebaya dan ustadzah pendamping kamar memungkinkan adanya proses saling memberi dukungan satu sama lain antar teman sebaya atau antar siswa dengan ustadzah pendamping. Dukungan ini membuat remaja merasa lebih diterima dan dihargai. Siskawati et al (2024) remaja dengan *self-esteem* tinggi berpengaruh pada *subjective well-being*, penilaian diri mempengaruhi kepuasan hidup dan kebahagiaan mereka. Untuk meningkatkan *self-esteem* remaja, dibutuhkan dukungan dari faktor eksternal, salah satunya adalah *social*

support. Berdasarkan hal tersebut maka dapat diasumsikan bahwa *social support* dapat memperkuat atau sebaliknya dapat memperlemah hubungan antara *self-esteem* dengan *subjective well being* pada santri. Berikut adalah posisi masing-masing variabel serta prosesnya.



Gambar 2. 2 Bagan proses dan posisi variabel

F. Kerangka Berfikir



Gambar 2. 3 Bagan kerangka berfikir

Bagan di atas menjelaskan bagaimana peran dan hubungan antar ketiga variabel independen (*self-esteem*), dependen (*subjective well being*) dan moderator (*social support*). Penelitian ini menyoroti hubungan tidak langsung antara *self-esteem* dengan *subjective well*

being melalui perantara variabel moderator yaitu *social support*. Selain sebagai variabel moderator antara *self-esteem* dengan *subjective well being* merupakan faktor eksternal dari *subjective well being* itu sendiri

G. Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori, hipotesis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis 1: Terdapat pengaruh positif *self-esteem* terhadap *subjective well-being*.
2. Hipotesis 2: *Social support* berkontribusi dalam memperkuat pengaruh *self-esteem* terhadap *subjective well-being*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode dan Jenis penelitian

Metode penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah bentuk penelitian yang dirancang secara sistematis, terencana, terstruktur, jelas dari awal hingga akhir penelitian dan tidak dipengaruhi oleh keadaan yang ada pada lapangan (Priadana & Sunarsi, 2021). Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya bersifat sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga tahap pembuatan desain penelitian (Siyoto & Sodik, 2015).

Pengumpulan data dalam pendekatan kuantitatif menggunakan alat penelitian yang dirancang sedemikian rupa serta mengacu pada hipotesis penelitian. Kerangka penelitian kuantitatif terdiri dari asumsi-asumsi dan hipotesis penelitian berupa bagan yang menunjukkan hubungan sebab akibat antar variabel, seperti pengaruh antara variabel X dan variabel Y (Arikunto et al., 2015). Penelitian ini terdiri dari tiga variabel yaitu *self-esteem* sebagai variabel bebas, *subjective well being* sebagai variabel terikat serta *social support* sebagai variabel moderator.

B. Variabel Penelitian

Variabel adalah sesuatu yang menjadi objek pengamatan penelitian, sering juga disebut sebagai faktor yang berperan dalam penelitian atau gejala yang akan diteliti (Siyoto & Sodik, 2015). Dalam penelitian ini digunakan tiga variabel yaitu harga diri (*self-esteem*), variabel kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*), dan variabel dukungan sosial (*social support*) dengan rincian sebagai berikut :

1. Variabel X (Independen) adalah variabel yang dapat memberikan stimulus pada variabel dependen (Sugiyono, 2013). Variabel Independen dalam penelitian ini adalah *self-esteem*. Variabel ini berfungsi sebagai variabel independen yang mempengaruhi *subjective well-being*.

2. Variabel Y (Dependen) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain yaitu variabel independen (Sugiyono, 2013) sekaligus menjadi variabel utama yang menjadi fokus penelitian. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah variabel *subjective well being*.
3. Variabel Z (Moderator) adalah variabel yang dapat mempengaruhi hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen baik memperkuat ataupun memperlemah hubungan antar keduanya (Sugiyono, 2013). Variabel moderator dalam penelitian ini adalah variabel *social support*.

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional merupakan definisi variabel penelitian yang merujuk pada karakteristik variabel tersebut (Azwar, 2007). Berdasarkan beberapa definisi dari ketiga variabel yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya maka ketiga variabel tersebut dapat didefinisikan secara operasional yaitu:

1. *Subjective well being*

Subjective well being yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan remaja dalam mengevaluasi dirinya baik dari segi pemikiran maupun perilakunya yang berkaitan dengan kepuasan hidup yang mencakup emosi positif dan negatif yang dirasakan. Definisi ini didasarkan pada teori yang disampaikan (Pavot & Diener, 2008, Diener 1984) yang membagi aspek *subjective well being* menjadi tiga yaitu kepuasan hidup, emosi positif dan emosi negatif.

2. *Self-esteem*

Self-esteem yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan kemampuan remaja dalam menilai diri mereka, termasuk bagaimana remaja menerima segala kekurangan dan kelebihan mereka meliputi sikap dan persepsi yang muncul dari pemikiran individu tentang nilai dan keberhargaan dirinya. Definisi ini didasarkan pada teori Rosenberg (1979) yang membagi aspek *self-esteem* menjadi dua yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri.

3. *Social support*

Social support yang dimaksud dalam penelitian ini didasarkan pada teori Sarafino Edward (2006) bahwa dukungan sosial adalah dukungan yang dapat

memberikan rasa nyaman secara fisik dan psikis, dihargai, diperhatikan, dibantu, dan dianggap keberadaannya oleh orang lain atau kelompok ketika berada dalam suatu permasalahan atau sedang mengalami kesulitan. Aspek dukungan sosial yaitu dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh jumlah dari subjek yang akan diteliti oleh seorang peneliti (Priadana & Sunarsi, 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi SMA Ar-rohmah *International Islamic Boarding School* yang tinggal di Asrama. Sekolah ini menjadi salah satu sekolah berbasis Internasional yang cukup terkenal di kota Malang dengan jumlah 300 siswa.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang menjadi sumber data, dan harus dalam jumlah yang mencukupi, serta memenuhi kriteria yang mewakili populasi penelitian (Agustianti et al., 2022). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yakni teknik penentuan sampel dengan pertimbangan dan kriteria tertentu (Sugiyono, 2013). Kriteria sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini yaitu:

- a. Siswi SMA yang berstatus aktif sebagai siswa sekaligus santri yang tinggal di Asrama *International Islamic Boarding School*.

Kriteria ini dipilih dari kelompok ini karena mereka mengalami pengalaman belajar di lingkungan sekolah berasrama yang memiliki sistem pendidikan dan pola kehidupan yang berbeda dibandingkan sekolah reguler. Kondisi ini memungkinkan penelitian untuk menggali bagaimana faktor lingkungan asrama memengaruhi aspek yang diteliti, seperti kesejahteraan psikologis, prestasi akademik, atau pola interaksi sosial.

- b. Remaja berjenis kelamin perempuan

Fokus pada responden perempuan dapat dilakukan karena adanya perbedaan pengalaman, tantangan, atau tekanan yang mungkin dihadapi oleh remaja perempuan dibandingkan laki-laki dalam konteks pendidikan berbasis asrama dan Islam. Selain itu, penelitian yang lebih spesifik pada satu jenis kelamin dapat mengurangi variabel yang tidak terkontrol terkait perbedaan gender dalam pengalaman akademik dan sosial.

c. Berusia 17-18 tahun

Pada usia ini remaja berada dalam kondisi emosi yang cenderung labil dengan fluktuasi perasaan yang mudah berubah sehingga dapat berdampak pada perilaku maupun emosi negatif yang lebih dominan. Hal ini didasarkan pada teori Santrock (2012) bahwa remaja dengan kisaran usia 12 sampai dengan usia 23 tahun berada di fase “*storm and stress*”.

d. Merupakan siswi yang masuk sekolah pada tahun kedua dan ketiga

Pemilihan siswi yang sudah berada di sekolah selama minimal dua tahun bertujuan untuk memastikan bahwa mereka telah cukup lama beradaptasi dengan sistem pendidikan dan kehidupan di asrama. Hal ini memungkinkan penelitian mendapatkan data yang lebih valid mengenai pengalaman jangka panjang mereka dibandingkan dengan siswa baru yang masih dalam fase adaptasi awal.

Kriteria yang dipilih berdasarkan pada latar belakang tertentu agar data yang diperoleh lebih valid, relevan, dan sesuai dengan tujuan penelitian. Berdasarkan pada hasil wawancara dan fenomena yang ditemui dilapangan serta telah dipaparkan sebelumnya maka peneliti akan melakukan penelitian di SMA *Ar-Rohmah International Islamic Boarding School* yang sesuai dengan kriteria yang telah disebutkan sebelumnya sebagai sampel dalam penelitian ini.

E. Teknik pengumpulan data

Metode pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk pengumpulan data (Priadana & Sunarsi, 2021). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner untuk mengukur variabel *self-esteem*, *social support*, dan *subjective well-being*.

1. Instrument penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah, lebih lengkap, dan sistematis, sehingga mempermudah pengolahan data (Sugiyono, 2013). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuisioner (angket). Kuisioner (angket) berisi pernyataan tertulis yang diberikan kepada subjek penelitian (responden) dalam rangka memperoleh informasi (Arikunto et al., 2015).

Bentuk kuisioner pada penelitian ini bersifat tertutup sehingga responden tidak diberi pilihan untuk menjelaskan jawaban yang telah disediakan. Pada penelitian ini menggunakan tiga instrumen yaitu skala *self-esteem*, *subjective well being* dan *peer support*. Model skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model skala Likert dimana responden memberi jawaban sesuai dengan keadaan yang dialami sebenarnya. Skala Likert terdiri atas empat pilihan jawaban dengan rentang skor yaitu: sangat sesuai (SS)= 4, sesuai (S) = 3, tidak sesuai (TS) = 2, dan sangat tidak sesuai (STS) =1.

Tabel 3. 1 Skor jawaban pada pernyataan skala

Alternatif jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak sesuai	2	3
Sangat tidak sesuai	1	4

2. Alat Ukur Penelitian

a. *Subjective Well-Being*

Variabel *subjective well-being* diukur menggunakan skala *Positive and Negative Affect Scale* (PANAS). *Positive Affect Negative Affect Scale* (PANAS) merupakan skala yang digunakan untuk mengukur afeksi positif dan negatif pada siswa. Afeksi positif dan negatif sendiri merupakan aspek afeksi dalam *subjective well-being* (SWB) berdasarkan teori (Diener, 2009) yaitu gambaran emosi positif dan negatif. Skala ini kemudian dikembangkan oleh Watson et al (1988) dan diterjemahkan dalam bahasa Indonesia. Skala ini digunakan oleh peneliti sebab alat ukur ini merupakan alat ukur yang sering digunakan untuk mengukur

kepuasan hidup pada Individu terutama pada remaja. Skala ini kemudian dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan konteks responden penelitian. Skala ini terdiri dari 20 item, 10 item untuk mengukur afeksi positif dan 10 item untuk mengukur afeksi negatif. Item berupa satu kata sifat yang menggambarkan perasaan responden yang terdiri dari skala 1-5 yaitu

Tabel 3. 2 Tabel skala asli *Positive and Negative Affect Scale (PANAS)*

No.	Feel	Very slightly or not at all	A little	Moderately	Quite a bit	Extremely
1.	<i>Interested</i>					
2.	<i>Distressed</i>					
3.	<i>Excited</i>					
4.	<i>Upset</i>					
5.	<i>Strong</i>					
6.	<i>Guilty</i>					
7.	<i>Scared</i>					
8.	<i>Hostile</i>					
9.	<i>Enthusiasti</i>					
10.	<i>Proud</i>					
11.	<i>Irritable</i>					
12.	<i>Alert</i>					
13.	<i>Ashamed</i>					
14.	<i>Inspired</i>					
15.	<i>Nervous</i>					
16.	<i>Determined</i>					
17.	<i>Attentive</i>					
18.	<i>Jittery</i>					
19.	<i>Active</i>					
20.	<i>Afraid</i>					

Tabel 3. 3 Tabel terjemahan skala *Positive and Negative Affect Scale (PANAS)*

No	Item	TP	JR	SR	SL
1.	Tertarik				
2.	Tertekan				
3.	Bersemangat				
4.	Kesal				
5.	Kuat				
6.	Bersalah				
7.	Takut				
8.	Bermusuhan				

9. Antusias
 10. Bangga
 11. Mudah marah
 12. Waspada
 13. Malu
 14. Terinspirasi
 15. Gugup
 16. Bertekad kuat
 17. Penuh perhatian
 18. Gelisah
 19. Aktif
 20. Khawatir
-

Berikut adalah skala *Positive Affect Negative Affect Scale* (PANAS) yang telah di modifikasi oleh peneliti dalam bentuk kalimat pernyataan. Jumlah item pada skala ini sama dengan jumlah item asli yaitu 20 item dengan rincian afek positif terdapat pada item nomer 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19 sedangkan afek negatif terdapat pada item nomer 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, dan 20.

Pilihan jawaban

- TP = Tidak Pernah
 JR = Jarang
 SR = Sering
 SL = Selalu

Tabel 3. 4 Tabel *Positive and Negative Affect Scale* (PANAS) yang telah dimodifikasi

No	Aspek	Item	TP	JR	SR	SL
1	Positif	Saya mudah tertarik dengan hal-hal baru				
2	Negatif	Saya merasa tertekan dengan kegiatan yang saya lakukan setiap harinya				
3	Positif	Saya bersemangat dalam mengikuti kegiatan di Sekolah maupun di Asrama				
4	Negatif	Saya merasa kesal dengan hidup saya				
5	Positif	Saya cukup kuat dalam menghadapi				

		masalah
6	Negatif	Saya merasa mudah bersalah
7	Negatif	Hidup ini terasa menakutkan bagi saya
8	Negatif	Saya sering bermusuhan dengan orang lain terutama teman-teman saya
9	Positif	Saya merasa termotivasi untuk terus belajar
10	Positif	Saya merasa bangga dengan diri saya sendiri
11	Negatif	Saya mudah marah ketika terlalu banyak kegiatan yang harus saya lakukan
12	Positif	Saya merasa harus tetap waspada terhadap teman-teman saya
13	Negatif	Saya malu melihat diri saya sendiri
14	Positif	Saya terinspirasi dengan ustadzah-ustadzah saya yang sabar dalam mendengarkan keluh kesah saya
15	Negatif	Saya gugup ketika berbicara didepan teman-teman
16	Positif	Saya belajar dengan bersungguh-sungguh baik di Asrama maupun di Sekolah
17	Positif	Saya berusaha untuk selalu memberi perhatian penuh pada kegiatan di Asrama maupun di Sekolah
18	Negatif	Saya gelisah ketika saya menghadapi masalah
19	Positif	Saya aktif mengikuti kegiatan di Asrama maupun di Sekolah
20	Negatif	Saya khawatir terhadap masa depan saya

b. *Self-Esteem*

Variabel *self-esteem* diukur menggunakan skala *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES). Berdasarkan teori Rosenberg (1979) yang dimodifikasi dan telah diuji validitas dan reliabilitanya tiap itemnya menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan hasil $t > 1,96$ oleh Nelan Maroqi pada tahun 2018, yang kemudian diadopsi oleh peneliti (Maroqi, 2018). Peneliti memilih menggunakan skala ini karena skala ini termasuk skala yang paling banyak digunakan untuk mengukur harga diri di kalangan remaja. *Rosenberg Self-Esteem Scale* mengukur harga diri menggunakan 10 item. Skala yang disajikan dalam penelitian ini akan dijawab menggunakan skala tipe Likert yaitu 1-4 poin dari sangat sesuai hingga sangat tidak sesuai. Sinclair et al (2010) skala ini juga merupakan salah satu skala yang paling banyak digunakan untuk mengukur *self-esteem* di kalangan remaja.

Tabel 3. 5 Tabel skala asli *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES)

No	Item	<i>Strongly agree</i>	<i>Disagree</i>	<i>Agree</i>	<i>Strongly disagree</i>
1.	<i>On the whole, I am satisfied with myself</i>				
2.	<i>At times I think I am no good at all</i>				
3.	<i>I feel that I have a number of good qualities</i>				
4.	<i>I am able to do things as well as most other people</i>				
5.	<i>I feel I do not have much to be proud of</i>				
6.	<i>I certainly feel useless at times</i>				
7.	<i>I feel that I'm a person of worth</i>				
8.	<i>I wish I could have more respect for myself</i>				
9.	<i>All in all, I am inclined to think that I am a failure</i>				
10.	<i>I take a positive attitude toward myself</i>				

Tabel 3. 6 Tabel terjemahan *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*

No	Aspek	Indikator	Item
1.	Penghargaan diri	Merasa puas dengan kualitas diri, pengetahuan terhadap diri termasuk keterbatasan yang dimiliki diri sendiri	1. Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya sendiri
_____			2. Terkadang saya merasa sebagai orang yang sama sekali tidak baik
_____			3. Saya mampu berbuat baik, sebaik orang lain pada umumnya
_____			4. Tidak banyak yang bisa saya banggakan pada diri saya
_____	Penghormatan diri	Menghargai segala yang dimiliki dalam diri sendiri	5. Saya merasa tidak berguna sama sekali
_____			6. Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga
_____			7. Saya berharap bisa lebih menghargai diri sendiri
_____			8. Secara keseluruhan saya mengakui bahwa saya adalah orang yang gagal
_____			9. Saya bersikap positif terhadap diri sendiri
_____			10. Saya merasa banyak memiliki kelebihan dalam diri saya

c. *Social Support*

Pada penelitian ini *social support* diukur dengan menggunakan skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*. Skala terdiri dari 12 item untuk mengidentifikasi tingkat dukungan sosial yang dirasakan individu. Skala ini dikembangkan oleh (Zimet et al., 1988) yang mengacu pada aspek dukungan sosial dari Sarafino (2011) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penghargaan, dan dukungan informasi yang bersumber dari keluarga (*family*), teman (*friends*), dan orang tertentu seperti guru dan lainnya (*significant other*).

Tabel 3. 7 Tabel skala asli *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*

No	Item
1	<i>There is a special person who is around when I am in need.</i>
2	<i>There is a special person with whom I can share my joys and sorrows.</i>
3	<i>My family really tries to help me</i>
4	<i>I get the emotional help and support I need from my family.</i>
5	<i>I have a special person who is a real source of comfort to me</i>
6	<i>My friends really try to help me.</i>
7	<i>I can count on my friends when things go wrong</i>
8	<i>I can talk about my problems with my family</i>
9	<i>I have friends with whom I can share my joys and sorrows.</i>
10	<i>There is a special person in my life who cares about my feelings.</i>
11	<i>My family is willing to help me make decisions</i>
12	<i>I can talk about my problems with my friends</i>

Tabel 3. 8 Tabel terjemahan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*

No	Item
1	Ada orang spesial yang selalu ada saat saya membutuhkan
2	Ada seseorang yang spesial yang bisa saya ajak berbagi suka dan duka.
3	Keluarga saya benar-benar berusaha membantu saya
4	Saya mendapatkan bantuan dan dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga saya
5	Saya memiliki orang spesial yang merupakan sumber kenyamanan bagi saya
6	Teman-teman saya benar-benar berusaha membantu saya
7	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika ada masalah
8	Saya dapat membicarakan masalah saya dengan keluarga saya
9	Saya memiliki teman yang bisa diajak berbagi suka dan duka.
10	Ada orang yang spesial dalam hidup saya yang peduli dengan perasaan saya.
11	Keluarga saya bersedia membantu saya mengambil keputusan
12	Saya dapat membicarakan masalah saya dengan teman-teman saya

Skala ini kemudian di modifikasi oleh peneliti dengan menyesuaikan kondisi responden penelitian. Berikut adalah skala asli *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS):

Tabel 3. 9 Tabel skala MSPSS yang telah dimodifikasi

No	Sumber	Aspek	Indikator	Item	
1	Dukungan Ustadzah	Dukungan emosional	- Empati - Kepedulian - Perhatian	1. Ustadzah pendamping kamar memperhatikan kesehatan maupun kebersihan kamar kami	
		Dukungan Penghargaan	- Perasaan dihargai - Dukungan atas ide atau gagasan	2. Saya dapat membicarakan masalah saya dengan ustadzah pendamping kamar	
			Dukungan Instrumental	- Bantuan langsung berupa barang/benda	3. Ustadzah di Asrama tidak membeda-bedakan saya dengan teman-teman yang lain.
		Dukungan informatif		- Nasehat - Saran	4. Ustadzah di Asrama mendengarkan ide atau gagasan yang saya berikan
2	Dukungan teman sebaya	Dukungan emosional	- Empati - Kepedulian - Perhatian	6. Ustadzah di Asrama membantu saya mengambil keputusan	
		Dukungan penghargaan	- Perasaan dihargai - Dukungan atas ide atau gagasan	7. Teman-teman saya peduli dengan perasaan saya	
			Dukungan	- Bantuan	8. Saya dapat membicarakan masalah saya dengan teman-teman
					9. Teman-teman memberi tanggapan yang baik atas pendapat yang saya sampaikan
					10. Teman-teman menerima saya apa adanya tanpa menghakimi
			11. Ketika saya kehilangan		

Instrumental	langsung berupa barang/benda	buku catatan, teman saya segera meminjamkannya
Dukungan informatif	- Nasehat - Saran	12. Ketika saya mengalami kesulitan dalam menghafal, teman saya memberi saran/nasehat kepada saya

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Uji Validitas Variabel

Validitas berasal dari kata valid yang berarti bahwa instrument yang digunakan dapat mengukur apa yang semestinya diukur (Sugiyono, 2013). Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa alat ukur yang dibuat benar-benar dapat melakukan penilaian terhadap variabel yang diukur. Berdasarkan jumlah responden sebanyak 121 dan taraf signifikansi 5% (0,05), maka nilai r tabel adalah 0,148. Dengan demikian, item dinyatakan valid apabila nilai *Pearson Correlation*-nya lebih besar dari 0,148.

Tabel 3. 10 Tabel hasil uji Validitas variabel

No	Variabel	Keterangan Item	
		Valid	Tidak Valid
1.	<i>Subjective well being</i>	20	0
2.	<i>Self esteem</i>	10	0
3.	<i>Social support</i>	12	0
Total		42	0

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa setiap item pada ketiga variabel dinyatakan valid.

2. Uji reliabilitas Variabel

Reliabilitas diartikan sebagai konsistensi, kepercayaan, dan keajegan suatu hasil penelitian (Sugiyono, 2013). Uji reliabilitas pada penelitian ini dengan teknik *Alpha Cronbach*. Pada penelitian ini nilai reliabilitas sebesar 0.758 yang artinya variabel dalam penelitian ini reliabel karena hasilnya mendekati nilai 1.00.

Tabel 3. 11 Tabel hasil uji Reliabilitas variabel

No	Variabel	Item	Cronbach's Alpha
1.	<i>Subjective well being</i>	20	0.758
2.	<i>Self esteem</i>	10	0.761
3.	<i>Social support</i>	12	0.802

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah ditampilkan, diketahui bahwa variabel *subjective well being* menunjukkan hasil nilai *Cronbach's Alpha* 0.758, variabel *self esteem* menunjukkan nilai 0.61, dan *social support* menunjukkan nilai 0.802. Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ketiga alat ukur yang digunakan reliabel.

G. Analisis Data

Analisis data yang dilakukan peneliti menggunakan model analisis statistik model regresi moderasi. Analisis data statistik dilakukan menggunakan aplikasi JASP 0.19.2.0 for windows.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji analisis yang bertujuan untuk menilai suatu data yang ada pada suatu variabel, apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan pendekatan statistik *Shapiro-wilk*, uji ini dipakai untuk menganalisis data dengan jumlah responden di bawah 300 (Hanif, 2021). Penggunaan pendekatan visual Q-Q Plot bertujuan untuk memudahkan dalam memahami analisis melalui gambar. Data dikatakan normal bila nilai uji *Shapiro-wilk* $>.0,05$. Pada pendekatan visual dapat dilihat melalui titik-titik pada gambar Q-Q Plot, yaitu bila titik-titik pada gambar semakin mendekati garis maka data semakin normal.

Tabel 3. 12 Tabel hasil uji normalitas variabel *subjective well being*

No	Variabel	Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>
1	<i>Subjective well being</i>	0.993
2	<i>Self esteem</i>	0.964
3	<i>Social support</i>	0.955

2. Analisis Deskriptif

Data dari penelitian akan dianalisis secara deskriptif untuk mendapatkan kesimpulan dari hasil penelitian. Analisis deskriptif dalam penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan data yang diperoleh mengenai *subjective well being*, *self esteem*, dan *social support* pada siswa. Data deskriptif dari tiga variabel tersebut akan digambarkan dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Regresi Linear Sederhana

Uji regresi digunakan untuk mengetahui pengaruh antara satu atau lebih variabel bebas (variabel independen) terhadap variabel terikat (variabel dependen). Uji ini digunakan untuk melihat apakah suatu variabel X dapat memprediksi atau menjelaskan perubahan pada variabel Y. Uji regresi linear sederhana dapat dilakukan bila variabel X dan Y masing-masing terdiri dari satu variabel.

b. Analisis Regresi Moderat (MRA)

Analisis regresi moderat dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh variabel moderator terhadap variabel lainnya, apakah variabel moderator dapat memperkuat atau sebaliknya yaitu memperlemah hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Untuk mengetahui hal tersebut uji MRA dilakukan dengan persamaan regresi mengandung unsur interaksi yaitu perkalian dua variabel independen dengan taraf signifikansi sebesar 5% (0.05).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran lokasi penelitian

Ar-Rohmah *International Islamic Boarding School Group* adalah yayasan pendidikan Islam yang didirikan di Kota Malang pada tahun 2004, di bawah naungan Pesantren Hidayatullah yang berpusat di Balikpapan. Berawal dari kebutuhan masyarakat akan pendidikan agama untuk putri, lembaga ini mulai merintis Pondok Pesantren Putri dengan Kampus 1 berukuran 700 m² di Jl. Jambu No. 1. Yayasan Pendidikan Islam Ar-Rohmah Putri resmi Didirikan pada tahun 2005. Dalam perkembangannya, lembaga ini membuka beberapa jenjang pendidikan, termasuk KB-TA, SD Alam, SMP, dan SMA pada tahun 2007. Pada tahun 2013, Program Tahfizh 6 Tahun SMP-SMA untuk putra dibuka di Kampus 3.

Mulai tahun 2018 dibuka pula program *Takhassus* SMA 4 tahun untuk putri, yang mana 1 tahun pertamanya dikhususkan untuk menghafal AL-Qur'an 30 juz dan 3 tahun berikutnya untuk *muraja'ah* yang beriringan dengan program reguler SMA (depdikbud). Tahun yang sama dibuka juga program dauroh qur'an 1 tahun (30 juz) untuk umum (putra dan putri, usia 17-22 tahun). Kebutuhan para orang tua tentang pendidikan Agama Islam terpadu dengan Pendidikan Umum dari Kemendikbud yang terus meningkat dan kapasitas yang perlu ditambah, melalui perencanaan yang matang dan tujuan dakwah yang kuat, maka pada tahun 2020 resmi di buka Ar-rohmah putri *international Islamic boarding school* yang disertai dengan pembekalan bilingual (bahasa inggris dan arab) dalam percakapan sehari-hari di area asrama.

Saat ini Ar-rohmah *group* yang memiliki 3 kampus di tiga area serta jumlah santri yang mencapai 3000 anak, menyediakan wadah generasi Islam dalam menimba ilmu dan lingkungan pendidikan yang mendidik jenjang SMP dan SMA dengan pilihan program reguler, tahfidz dan international atau bilingual. Pada tahun ini sedang dalam proses

pendirian perguruan tinggi Ar-rohmah, sebagai proses kaderisasi sekaligus pengembangan program pendidikan.

2. Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama 5 bulan yakni pada tanggal 20 Oktober 2024 – 15 Maret 2025. Pengambilan data berlangsung selama 2 hari yakni mulai tanggal 11 Maret – 12 Maret 2025 dengan memberikan skala berupa *hard file* sebanyak jumlah responden yakni 121 responden. Penelitian ini berlokasi di SMA Ar-rohmah *International Islamic Boarding School*.

3. Jumlah responden penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah siswi SMA yang telah dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan dalam pengambilan sampel dengan Teknik *purposive sampling*. Berdasarkan kriteria responden yang telah dipaparkan, responden yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini sebanyak 121 siswa. Secara metodologis, jumlah sampel minimal yang direkomendasikan untuk uji reliabilitas sekitar 100 responden. Hal ini didukung oleh penelitian yang dipublikasikan dalam *Frontiers in Psychology* yang menunjukkan bahwa ukuran sampel 100–150 sudah cukup untuk melakukan uji validasi skala psikologis (Abbasi, 2024).

Tabel 4. 1 Tabel frekuensi responden penelitian

Kelas	Jumlah siswa	Waktu pelaksanaan
XI.2	27 Siswa	Selasa 11 Maret 2025 (08.10)
XI.1	23 Siswa	Selasa 11 Maret 2025 (08.45)
XI.6	20 Siswa	Rabu 12 Maret 2025 (07.05)
XI.4	24 Siswa	Rabu 12 Maret 2025 (08.10)
XI.3	24 Siswa	Rabu 12 Maret 2025 (08.45)
XI.5	27 Siswa	Rabu 12 Maret 2025 (09.55)
Total	121 Siswa	

4. Prosedur dan administrasi pengambilan data

Prosedur penelitian yang dilakukan meliputi tiga tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap analisis data. Tahap persiapan peneliti lakukan dengan mulai mencari permasalahan di lapangan melalui teknik wawancara dan observasi yang

dilakukan di sekolah tempat penelitian. Setelah mengetahui permasalahan yang terjadi kemudian peneliti mulai merumuskan masalah dengan menentukan variabel penelitian melalui metaanalisis dan menulis latar belakang, lalu mencari teori yang relevan, kemudian menentukan metode penelitian dan instrumen penelitian yang akan digunakan. Pembuatan instrument penelitian dilakukan dengan mengadopsi skala penelitian dari Diener (2009) untuk mengukur *subjective well being* dengan *Positive Affect Negative Affect Scale* (PANAS), Rosenberg 1979 untuk mengukur *self-esteem* dengan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), dan Zimet 1988 untuk mengukur *social support* dengan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang berbahasa inggris. Alat ukur ini kemudian diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia dan disesuaikan dengan kondisi responden.

Tahap pelaksanaan penelitian dilakukan dengan membagikan tiga skala penelitian yaitu skala *subjective well being*, skala *self-esteem*, dan skala *social support* yang diberikan kepada 121 siswa Ar-Rohmah yang menjadi sampel penelitian. Tahap selanjutnya yaitu analisis data yang dilakukan menggunakan *Exel 2010* dan aplikasi *JASP* versi 0.19.2.0 for Windows. Setelah data diuji peneliti mulai menulis laporan hasil penelitian beserta pembahasan dengan kaitannya dengan teori yang diambil.

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

- a. Analisis statistik deskriptif empirik

Tabel 4. 2 Tabel statistik deskriptif empirik

Variabel	Mode	Median	Mean	SD	Min	Max
<i>Subjective well being</i>	54.000	54.000	54.083	6.027	35.000	70.000
<i>self esteem</i>	29.000	29.000	28.926	3.944	15.000	38.000
<i>social support</i>	34.000	34.000	33.752	4.870	19.000	48.000

- b. Analisis statisti deskriptif hipotetik

Tabel 4. 3 Tabel statistik deskriptif hipotetik

Variabel	Range	Mean	SD	Min	Max
<i>Subjective well being</i>	60	50	6	20	80
<i>self esteem</i>	30	25	5	10	40
<i>social support</i>	36	30	6	12	48

4. Kategorisasi Variabel

Tabel 4. 4 Tabel rumus kategorisasi

Kategori	Norma
Tinggi	$X \leq (\text{Mean} - \text{SD})$
Sedang	$(\text{Mean} - \text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + \text{SD})$
Rendah	$X > (\text{Mean} + \text{SD})$

a. Kategorisasi variabel *Subjective well being* (SWB)

Tabel 4. 5 Tabel kategorisasi empirik

	Frekuensi	Presentase	Valid Percent
Rendah	15	12.4	12.4
Sedang	84	69.4	69.4
Tinggi	22	18.2	18.2
Total	121	100.0	100.0

Tabel 4. 5 menunjukkan tingkat kategori *Subjective well being* yang dimiliki siswa rata-rata berada dalam kategori sedang sebanyak 84 siswa dengan persentasi 69.4 %, kategori tinggi sebanyak 22 siswa dengan persentasi 18.2%, dan kategori rendah sebanyak 15 siswa dengan persentasi 12.4%.

Tabel 4. 6 Tabel kategorisasi hipotetik

Kategori	Rentang	Frekuensi	Persentase
Rendah	≤ 44	4	3,3%
Sedang	44-56	77	63,6%
Tinggi	≥ 56	40	33%
Total		121	100%

Tabel 4. 6 menunjukkan tingkat kategori hipotetik *Subjective well being* yang dimiliki siswa rata-rata berada dalam kategori sedang sebanyak 77 siswa dengan persentasi 63.6 %, kategori tinggi sebanyak 40 siswa dengan persentasi 33%, dan kategori rendah sebanyak 4 siswa dengan persentasi 3.3%.

Tabel 4. 7 Tabel analisis rata-rata tingkat per aspek variabel *subjective well being*

Aspek	Mean	N	Std.Deviation	Std. Error Mean
Emosi Positif	29.75	121	3.295	300
Emosi negatif	24.33	121	4.390	399

Tabel 4. 7 menunjukkan nilai perhitungan rata-rata pada masing-masing aspek dari variabel *subjective well being* yaitu emosi positif dan emosi negatif. Nilai pada tabel menunjukkan bahwa nilai rata-rata pada aspek emosi positif sebesar 29.75%, sedangkan pada aspek emosi negatif sebesar 24.33%. Bermakna bahwa aspek emosi positif lebih dominan dari pada aspek emosi negatif.

b. Kategorisasi *Self-Esteem* (SE)

Tabel 4. 8 Tabel kategorisasi empirik

	Frekuensi	Presentase	Valid Percent
Rendah	16	13.2	13.2
Sedang	80	66.1	66.1
Tinggi	25	20.7	20.7
Total	121	100.0	100.0

Tabel 4. 8 menunjukkan tingkat kategori empirik *self-esteem* yang dimiliki siswa rata-rata berada dalam kategori sedang sebanyak 80 siswa dengan persentasi 66.1 %, kategori tinggi sebanyak 22 siswa dengan persentasi 20.7%, dan kategori rendah sebanyak 16 siswa dengan persentasi 13.2%.

Tabel 4. 9 Tabel kategorisasi hipotetik

Kategori	Rentang	Frekuensi	Persentase
Rendah	≤ 20	2	1,7%
Sedang	20-30	76	62,8%
Tinggi	≥ 30	43	35,5%
Total		121	100%

Tabel 4. 9 menunjukkan tingkat kategori hipotetik *self-esteem* yang dimiliki siswa rata-rata berada dalam kategori sedang sebanyak 76 siswa dengan persentasi 62.8 %, kategori tinggi sebanyak 43 siswa dengan persentasi 35.5%, dan kategori rendah sebanyak 2 siswa dengan persentasi 1.7%.

Tabel 4. 10 Tabel analisis rata-rata tingkat per aspek variabel *self-esteem*

Aspek	Mean	N	Std.Deviation	Std. Error Mean
Penerimaan diri	10.20	121	1.725	157
Penghormatan diri	18.73	121	2.627	239

Nilai perhitungan rata-rata pada masing-masing aspek dari variabel *self-esteem* yaitu aspek penerimaan diri dan penghormatan diri. Nilai pada tabel menunjukkan bahwa nilai rata-rata pada aspek penghargaan diri sebesar 10.20%, sedangkan pada aspek penghormatan diri sebesar 18.73%. Bermakna bahwa aspek penghormatan diri lebih dominan dari pada aspek penghargaan diri.

c. Kategorisasi *Social Support* (SS)

Tabel 4. 11 Tabel kategorisasi empirik

	Frekuensi	Presentase	Valid Percent
Rendah	15	12.4	12.4
Sedang	93	76.9	76.9
Tinggi	13	10.7	10.7
Total	121	100.0	100.0

Tabel 4. 11 menunjukkan tingkat kategori *social support* yang dimiliki siswa rata-rata berada dalam kategori sedang sebanyak 93 siswa dengan persentasi 76.9%, kategori tinggi sebanyak 13 siswa dengan persentasi 10.7%, dan kategori rendah sebanyak 15 siswa dengan persentasi 12.4%.

Tabel 4. 12 Tabel kategorisasi hipotetik

Kategori	Rentang	Frekuensi	Persentase
Rendah	≤ 24	4	3,3%
Sedang	24-36	86	71%
Tinggi	≥ 36	31	25,6%
Total		121	100%

Tabel 4. 12 menunjukkan tingkat kategori hipotetik *social support* yang dimiliki siswa rata-rata berada dalam kategori sedang sebanyak 86 siswa dengan persentasi 71%, kategori tinggi sebanyak 31 siswa dengan persentasi 25.6%, dan kategori rendah sebanyak 4 siswa dengan persentasi 3.3%.

Tabel 4. 13 Tabel analisis rata-rata tingkat per aspek variabel *social support*

Aspek	Mean	N	Std.Deviation	Std. Error Mean
Ustadzah	15.54	121	3.808	346
Teman	18.21	121	2.560	233

Nilai perhitungan rata-rata pada masing-masing sumber dukungan sosial (*social support*) menunjukkan bahwa nilai rata-rata dukungan sosial yang diberikan oleh ustadzah pendamping kamar sebesar 15.54%, sedangkan dukungan sosial yang bersumber dari teman sebaya sebesar 18.21%. Bermakna bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya lebih dominan dari pada dukungan sosial yang bersumber dari ustadzah pendamping kamar.

5. Uji Hipotesis

a. Analisis Regresi *Self-esteem* dengan *Subjective well being* (Regresi Sederhana)

Tabel 4. 14 Tabel hasil Analisis Regresi *Self-esteem* dengan *Subjective well being*

Model	R	R Square
X - Y	696	484

Tabel 4. 14 menjelaskan besarnya nilai korelasi atau hubungan antara variabel *self-esteem* dengan variabel *subjective well being* dapat dilihat pada nilai R yaitu sebesar 0.696. Sedangkan besar pengaruh antara variabel *self-esteem* dengan variabel *subjective well being* dapat dilihat melalui nilai R Square sebesar 0.484 bermakna bahwa *self-esteem* mempengaruhi *subjective well being* sebesar 48.4%, sedangkan sisanya 52.6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 4. 15 Tabel signifikansi variabel *self-esteem* dengan *subjective well being*

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	2110.670	1	2110.670	111.705	.000 ^b

Berdasarkan tabel 4. 15 dapat dilihat pada nilai signifikansi (Sig) < 0.05 yaitu 0.000. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat diketahui bahwa *self-esteem* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well being* pada siswa SMA Ar-rohmah Putri Malang. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat *self-esteem* yang dimiliki siswa maka semakin tinggi pula *subjective well being* nya.

b. Analisis pengaruh aspek *self-esteem* terhadap aspek *subjective well being*

- 1) Pengaruh aspek penghargaan diri dan penghormatan diri terhadap aspek emosi positif pada variabel *subjective well being*

Tabel 4. 16 Pengaruh aspek *self-esteem* terhadap emosi positif

Model	R	R Square
SE 1 + SE 2 – SWB 1	530	281

Tabel di atas menunjukkan besar pengaruh antara aspek penghargaan diri dan penghormatan diri pada variabel *self-esteem* terhadap aspek emosi positif pada variabel *subjective well being* sebesar 0.281 atau 28.1%.

- 2) Pengaruh aspek penghargaan diri dan penghormatan diri terhadap aspek emosi negatif pada variabel *subjective well being*

Tabel 4. 17 Tabel Pengaruh aspek *self-esteem* terhadap emosi negatif

Model	R	R Square
SE 1 + SE 2 – SWB 2	591	349

Tabel di atas menunjukkan besar pengaruh antara aspek penghargaan diri dan penghormatan diri pada variabel *self-esteem* terhadap aspek emosi negatif pada variabel *subjective well being* sebesar 0.349 atau 34.9 %.

c. Analisis pengaruh aspek *Social support* terhadap aspek *Self-esteem*

- 1) Pengaruh aspek *social support* yang bersumber dari ustadzah terhadap aspek penghargaan diri variabel *self esteem*.

Tabel 4. 18 Tabel Pengaruh *social support* dari Ustadzah

Model	R	R Square
SS 1+ SS 2+ SS 3+ SS 4 – SE 1	207	043

Tabel di atas menunjukkan besar pengaruh aspek *social support* yang bersumber dari ustadzah terhadap aspek penghargaan diri pada variabel *self-esteem* sebesar 0.43 atau 4.3%.

Tabel 4. 19 Tabel Pengaruh setiap aspek *social support* dari ustadzah

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	Sig.
(Constant)	10.618		.000
SS 1	-.135	-.110	.480
SS 2	-.064	-.054	.667
SS 3	-.260	-.126	.297
SS 4	.542	.253	.062

Tabel di atas menunjukkan bahwa aspek dukungan penghargaan (SS1), dukungan emosional (SS2), dukungan instrumental (SS3) tidak signifikan. Sedangkan untuk aspek dukungan informasi (SS4) hampir signifikan. Bermakna bahwa tidak ada pengaruh signifikan dari dukungan ustadzah terhadap penghargaan diri, meskipun dukungan informasi menunjukkan kecenderungan positif dengan nilai yang sangat kecil.

- 2) Pengaruh aspek *social support* yang bersumber dari ustadzah terhadap aspek penghormatan diri pada variabel *self esteem*

Tabel 4. 20 Tabel pengaruh *social support* dari Ustadzah

Model	R	R Square
SS 1+ SS 2+ SS 3+ SS 4 – SE 2	273	075

Tabel di atas menunjukkan besar pengaruh aspek *social support* yang bersumber dari ustadzah terhadap aspek penghormatan diri pada variabel *self-esteem* sebesar 0.75 atau 7.5%.

Tabel 4. 21 Tabel Pengaruh setiap aspek *social support* dari ustadzah

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	Sig.
(Constant)	18.781		.000
SS 1	-.172	-.093	.546
SS 2	.547	.303	.015
SS 3	-.700	-.224	.062
SS 4	-.040	-.012	.927

Tabel di atas menunjukkan bahwa aspek dukungan emosional (SS2) memiliki hasil signifikan positif. Sedangkan ketiga aspek lainnya tidak berpengaruh signifikan terhadap aspek penghormatan diri. Bermakna bahwa dukungan emosional dari ustadzah meningkatkan penghormatan diri.

- 3) Pengaruh aspek *social support* yang bersumber dari teman sebaya terhadap aspek penghargaan diri pada variabel *self-esteem*

Tabel 4. 22 Tabel pengaruh *social support* dari teman sebaya

Model	R	R Square
SS 1+ SS 2+ SS 3+ SS 4 – SE 1	.260	.067

Tabel di atas menunjukkan besar pengaruh aspek *social support* yang bersumber dari teman sebaya terhadap aspek penghargaan diri pada variabel *self-esteem* sebesar 0.67 atau 6.7%.

Tabel 4. 23 Tabel Pengaruh setiap aspek *social support* dari teman

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	Sig.
(Constant)	10.401		.000
SS 1	-.428	-.295	.030
SS 2	.648	.357	.013
SS 3	-.543	-.175	.075
SS 4	.049	.018	.863

Tabel di atas menunjukkan bahwa aspek dukungan penghargaan (SS1) signifikan negatif (Sig = 0.030), dukungan emosional (SS2) signifikan positif (Sig = 0.013), aspek dukungan instrumental (SS3) hampir signifikan, dan aspek dukungan informasi (SS4) tidak signifikan. Bermakna bahwa *social support* yang bersumber dari teman sebaya meningkatkan penghargaan diri. Sedangkan aspek dukungan penghargaan justru menurunkan penghargaan diri siswa, hal ini dapat terjadi karena tekanan sosial atau perbandingan antar teman.

- 4) Pengaruh aspek *social support* yang bersumber dari teman sebaya terhadap aspek penghormatan diri pada variabel *self esteem*

Tabel 4. 24 Tabel pengaruh *social support* dari teman sebaya

Model	R	R Square
SS 1+ SS 2+ SS 3+ SS 4 – SE 2	229	052

Tabel di atas menunjukkan besar pengaruh aspek *social support* yang bersumber dari teman sebaya terhadap aspek penghormatan diri pada variabel *self-esteem* sebesar 0.52 atau 5.2%.

Tabel 4. 25 Tabel Pengaruh setiap aspek *social support* dari teman

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	Sig.
(Constant)	18.436		.000
SS 1	-.469	-.213	.119
SS 2	.644	.234	.103
SS 3	-.798	-.169	.088
SS 4	.583	.139	.184

Tabel di atas menunjukkan bahwa semua aspek *social support* yang bersumber dari teman sebaya tidak berpengaruh secara signifikan terhadap aspek penghormatan diri siswa.

- d. **Pengaruh aspek *social support* terhadap aspek *subjective well being***

- 1) Pengaruh aspek *social support* yang bersumber dari teman sebaya terhadap aspek emosi positif pada variabel *subjective well being*

Tabel 4. 26 Tabel pengaruh *social support* dari teman sebaya terhadap aspek emosi positif

Model	R	R Square
SS 1+ SS 2+ SS 3+ SS 4 – SWB 1	172	029

Tabel di atas menunjukkan besar pengaruh aspek *social support* yang bersumber dari teman sebaya terhadap aspek emosi positif pada variabel *subjective well being* sebesar 0.29 atau 2.9%.

Tabel 4. 27 Tabel Pengaruh setiap aspek *social support* dari teman sebaya terhadap emosi positif

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	Sig.
(Constant)	28.947		.000
SS 1	-.604	-.218	.114
SS 2	.749	.217	.135
SS 3	-.405	-.068	.493
SS 4	.401	.076	.471

Tabel di atas menunjukkan tidak ada aspek *social support* yang signifikan. Aspek dukungan emosional (SS2) memiliki arah positif namun tidak signifikan. Hal ini bermakna bahwa dukungan teman sebaya belum cukup kuat atau konsisten memengaruhi emosi positif remaja. Hasil ini mungkin terjadi karena interaksi dengan teman lebih bersifat kompetitif atau dapat juga karena emosi siswa yang mudah naik turun.

- 2) Pengaruh aspek *social support* yang bersumber dari teman sebaya terhadap aspek emosi negatif pada variabel *subjective well being*

Tabel 4. 28 Tabel pengaruh *social support* dari teman sebaya terhadap emosi negatif

Model	R	R Square
SS 1+ SS 2+ SS 3+ SS 4 – SWB 2	341	116

Tabel di atas menunjukkan besar pengaruh aspek *social support* yang bersumber dari teman sebaya terhadap aspek emosi negatif pada variabel *subjective well being* sebesar 116 atau 11.6%.

Tabel 4. 29 Tabel Pengaruh setiap aspek *social support* dari teman sebaya terhadap semosi negatif

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	Sig.
(Constant)	19.187		.000
SS 1	-.594	-.161	.220
SS 2	2.232	.484	.001
SS 3	-.540	-.068	.472
SS 4	-1.088	-.155	.125

Tabel di atas menunjukkan aspek dukungan emosional (SS2) berpengaruh signifikan positif ($p = 0.001$), artinya semakin tinggi dukungan emosional, semakin tinggi emosi negatif. Hal ini menunjukkan bentuk dukungan yang bersifat *over-sharing* atau memperkuat emosi negatif. Dukungan dari teman sebaya dapat mempengaruhi emosi negatif, tapi tidak selalu dengan cara positif. Dukungan emosional juga dapat menumbuhkan kecenderungan saling membenarkan perasaan negatif.

- 3) Pengaruh aspek *social support* yang bersumber dari ustadzah terhadap aspek emosi positif pada variabel *subjective well being*

Tabel 4. 30 Tabel pengaruh *social support* dari ustadzah terhadap emosi positif

Model	R	R Square
SS 1+ SS 2+ SS 3+ SS 4 – SWB 1	399	159

Tabel di atas menunjukkan besar pengaruh aspek *social support* yang bersumber dari ustadzah terhadap aspek emosi positif pada variabel *subjective well being* sebesar 159 atau 15.9%.

Tabel 4. 31 Tabel Pengaruh setiap aspek *social support* dari ustadzah terhadap emosi positif

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	Sig.
(Constant)	26.578		.000
SS 1	.182	.078	.595
SS 2	.278	.123	.299
SS 3	-.870	-.222	.053
SS 4	1.327	.324	.011

Tabel di atas menunjukkan bahwa aspek dukungan informasi (SS4) signifikan positif ($p = 0.011$), bermakna bahwa dukungan informasi yang bersumber dari ustadzah memberikan informasi yang bermanfaat sehingga dapat meningkatkan emosi positif. Sedangkan aspek dukungan instrumental (SS3) mendekati signifikan negatif ($p = 0.053$), Hal ini dapat terjadi karena bentuk bantuan dari ustadzah yang terasa mengontrol siswa. Peran ustadzah sangat penting dalam menumbuhkan emosi positif, khususnya melalui pemberian informasi yang menenangkan atau menambah wawasan spiritual.

- 4) Pengaruh aspek *social support* yang bersumber dari ustadzah terhadap aspek emosi negatif pada variabel *subjective well being*

Tabel 4. 32 Tabel pengaruh *social support* dari ustadzah terhadap emosi negatif

Model	R	R Square
SS 1+ SS 2+ SS 3+ SS 4 – SWB 2	.630	.376

Tabel di atas menunjukkan besar pengaruh aspek *social support* yang bersumber dari ustadzah terhadap aspek emosi negatif pada variabel *subjective well being* sebesar 376 atau 37.6%.

Tabel 4. 33 Tabel Pengaruh setiap aspek *social support* dari ustadzah terhadap emosi negatif

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	Sig.
(Constant)	.314		.917
SS 1	.793	.312	.001
SS 2	.526	.315	.001
SS 3	-.130	-.035	.746
SS 4	1.125	.244	.026

Tabel di atas menunjukkan bahwa semua aspek *social support* berpengaruh signifikan positif terhadap aspek emosi negatif. Hal ini bermakna bahwa semakin besar dukungan ustadzah, semakin tinggi emosi negatif, yang tampak bertolak belakang. Kemungkinan, dukungan ustadzah diberikan saat siswa dalam keadaan sulit, sehingga efeknya muncul bersamaan dengan emosi negatif. Selain itu dapat terjadi juga karena siswa merasa tekanan dari perhatian diberikan secara berlebihan.

e. **Hasil uji *Moderated Regression Analysis* (MRA)**

Tabel 4. 34 Tabel hasil uji *Moderated Regression Analysis* (MRA)

Model	R	R Square
X - Z - Y	.726	.528

Tabel di atas menjelaskan bahwa pada persamaan regresi kedua, nilai R square meningkat menjadi 0.528 atau 52.8%. Hasil ini bermakna bahwa keberadaan variabel *social support* mampu memoderasi hubungan antara *self-esteem* dengan *subjective well being*. Peran *social support* mampu memperkuat pengaruh antara *self-esteem* dengan *subjective well being*.

C. Pembahasan

1. Tingkat *subjective well being*, *self-esteem* dan *social support*

a. Tingkat *subjective well being* pada remaja di SMA *International Islamic Boarding School*

Subjective well being atau kesejahteraan subjektif merupakan kemampuan remaja dalam mengevaluasi dirinya baik dari segi pemikiran maupun perilakunya yang berkaitan dengan tiga komponen utama, yaitu kepuasan hidup, emosi positif, dan emosi negatif (Pavot & Diener, 2008, Diener 1984). Secara umum hasil penelitian menunjukkan mayoritas siswa di SMA Ar-Rohmah *International Islamic Boarding School* Malang berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 84 siswa (69,4%) dari 121 responden. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki *subjective well being* yang relatif stabil namun belum mencapai taraf optimal. Hal ini bermakna bahwa mereka tidak mengalami permasalahan yang signifikan dalam keseharian, namun belum sepenuhnya mencapai tingkat optimal dalam merasakan atau mengekspresikan rasa bahagia (emosi positif) dan merasa puas dalam hidupnya.

Hasil penelitian tersebut dapat terjadi karena masa remaja merupakan periode transisi kritis yang ditandai dengan pencarian identitas, peningkatan sensitivitas emosional, dan kebutuhan akan penerimaan sosial (Santrock, 2012). Perubahan neurologis dan hormonal pada remaja berpengaruh terhadap fluktuasi emosi yang tinggi, seperti perasaan senang yang berubah dengan cepat menjadi perasaan sedih atau cemas. Fenomena ini berdampak pada keseimbangan antara affect positif dan negatif yang menjadi indikator utama *subjective well being* (Santrock, 2012). Selain perubahan hormonal dan neurologis pada remaja, faktor lingkungan juga berpengaruh pada tingkat *subjective well being* remaja, termasuk penerimaan dan penghargaan dari lingkungan sosial. Hal ini sesuai dengan teori kebutuhan Maslow bahwa manusia memiliki beberapa kebutuhan penting yang harus terpenuhi dalam proses perkembangannya termasuk kebutuhan akan dihargai (Maslow, 1943). Dalam konteks ini, *subjective well being* yang sedang pada siswa dapat merefleksikan adanya ketidakseimbangan antara harapan dan realitas yang mereka alami, misalnya dalam bidang akademik, sosial, atau tekanan adaptasi terhadap kehidupan di Asrama.

Tekanan akademik yang terlalu tinggi dapat membuat siswa mengalami kesulitan belajar, lebih sering merasa cemas yang mengurangi tingkat *subjective well being* pada siswa (Suldo & Huebner, 2006). Hal ini dibuktikan dengan keterangan yang disampaikan oleh salah satu guru bimbingan konseling bahwa siswa mengalami penurunan motivasi dan prestasi belajar. Proses adaptasi psikologis pada remaja yang masih berkembang serta masih dalam fase pencarian identitas, menghadapi tekanan sosial maupun akademik, serta belum sepenuhnya mampu mengatur emosi dan membangun kepuasan hidup yang stabil. Penjabaran tersebut diperkuat oleh teori Bronfenbrenner (1997) yakni *Ecological Systems Theory* bahwa bila sebagian lingkungan mendukung dan sebagian lainnya menekan, maka *subjective well being* tidak optimal. Hal tersebut menjadi penyebab siswa belum bisa mengoptimalkan *subjective well being* nya.

Penelitian ini juga menemukan sebanyak 22 responden (18,2%) memiliki *subjective well being* dalam kategori tinggi. Siswa yang masuk dalam kategori ini cenderung memiliki pandangan hidup yang positif, mampu mengelola stres dengan baik, serta merasa puas terhadap berbagai aspek dalam kehidupannya. Berpengaruh positif pada tingginya motivasi dan kemampuan akademik siswa, selain itu mampu meningkatkan fokus dan keterlibatan dalam kegiatan belajar (Baker & McCarthy, 2024). Mereka juga memiliki kemampuan untuk membangun hubungan sosial yang positif (Elliwell & Wang, 2023). Siswa dengan kesejahteraan subjektif tinggi kemungkinan memiliki dukungan sosial, hubungan interpersonal yang baik, serta keterampilan *coping* yang sehat.

Sementara itu sebanyak 15 responden (12,4%) memiliki tingkat *subjective well being* rendah. Bermakna bahwa sebagian kecil dari siswa masih mengalami kesulitan dalam merasakan maupun mengekspresikan perasaan bahagia dan puas terhadap kehidupan yang dijalani. Siswa yang termasuk dalam kategori ini kemungkinan mengalami beberapa kesulitan pada perkembangannya seperti tekanan akademik, stres, atau masalah sosial yang mengganggu kenyamanan psikologis mereka, sehingga cenderung mudah mengalami masalah mental seperti depresi, kecemasan, dan stress dan gangguan mental lainnya (Kern & Friedman, 2022). Siswa dalam kategori ini memerlukan peran dan perhatian khusus dari beberapa pihak termasuk pihak sekolah,

guru bimbingan konseling, dan orang tua guna membantu mereka dalam meningkatkan kualitas hidup dan perasaan positif terhadap diri sendiri serta lingkungannya. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial, rasa memiliki (*belongingness*), dan *self-esteem* merupakan faktor protektif penting dalam meningkatkan *subjective well being* siswa (Suldo et al., 2006).

Sekolah sebagai lingkungan sosial utama setelah keluarga berperan penting dalam menciptakan suasana yang mendukung perkembangan psikologis siswa. Program-program seperti konseling, pelatihan regulasi emosi, dan peningkatan hubungan sosial yang sehat dapat menjadi intervensi sederhana yang dapat dilakukan. *Subjective well being* yang sedang mengindikasikan bahwa meskipun lingkungan sekolah cukup mendukung, masih ada ruang untuk pengembangan, terutama dalam mengatasi faktor-faktor penyebab stres dan memperkuat hubungan guru dan siswa.

b. Tingkat *self-esteem* pada remaja di SMA *International Islamic Boarding School*

Self-esteem atau harga diri berkaitan dengan penilaian individu terhadap kelayakan dirinya dengan menunjukkan sejauh mana individu percaya pada dirinya, merasa berarti atau bermakna, berharga, menjadi pribadi yang kompeten, dan yakin bahwa dirinya akan sukses (Coopersmith, 1967). *Self-esteem* menjadi salah satu kebutuhan sangat penting untuk dipenuhi oleh manusia (Feist, 2008). Secara umum hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *self-esteem* siswa SMA Ar-rohmah berada dalam kategori sedang yakni sebanyak 80 siswa (66,1%) dari total responden 121 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki penilaian diri yang cukup positif, namun belum mencapai tingkat maksimal dalam hal keyakinan terhadap kemampuan dan nilai diri. Siswa pada kategori ini mencerminkan kondisi psikologis yang relatif stabil, namun tetap memerlukan upaya penguatan, terutama dalam membangun kepercayaan diri siswa agar lebih termotivasi dan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal.

Tingkat *self-esteem* pada seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni pujian dari orang lain (dapat meningkatkan kepercayaan diri), perbandingan sosial (memengaruhi penilaian terhadap diri), dan pengalaman masa kecil (mempengaruhi interaksi sosial dan perlakuan yang diterima individu) (Rosenberg &

Owens, 2018). Proses terbentuknya *self-esteem* mencakup aspek perkembangan identitas, regulasi emosi, serta penilaian diri yang dipengaruhi oleh pengalaman sosial dan kognitif. Pada masa remaja, individu mulai lebih sadar terhadap diri sendiri dan bagaimana mereka dipandang oleh orang lain, sehingga *self-esteem* menjadi sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial, terutama dengan teman sebaya dan guru (Harter, 2012b) dalam konteks penelitian ini ustadzah pendamping kamar. Remaja cenderung mengevaluasi diri berdasarkan pencapaian, penampilan fisik, dan penerimaan sosial. Ketika mereka merasa diterima, dihargai, dan mampu memenuhi ekspektasi pribadi maupun sosial, maka *self-esteem* cenderung meningkat. Namun sebaliknya tekanan sosial, perbandingan sosial negatif, serta pengalaman kegagalan atau penolakan dapat menurunkan harga diri dan menimbulkan ketidakstabilan emosional. Maka dapat diidentifikasi bahwa *self-esteem* pada remaja bersifat dinamis dan terus berkembang seiring dengan perubahan kognitif, emosional, dan sosial pada remaja tersebut.

Penelitian ini juga menemukan sebanyak 22 siswa atau 20,7% SMA Ar-rohmah memiliki *self-esteem* tinggi. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi memiliki inisiatif yang tinggi sehingga menumbuhkan efek positif dan berdampak pada kebahagiaan seseorang (Santrock, 2012). Remaja yang senantiasa berfikir positif terhadap dirinya akan sangat berpengaruh pada perasaan bahagia, kesehatan fisik semakin baik, memiliki sikap optimis mengenai dirinya dan cenderung memiliki kepercayaan diri yang kuat dalam menghadapi tantangan baik di lingkungan akademik maupun sosial.

Sementara 16 siswa lainnya atau sekitar 13,2% memiliki *self-esteem* rendah. Harga diri yang rendah mengacu pada evaluasi terhadap diri sendiri secara negatif (Graziano et al., 1996). Menurut (Santrock, 2012) pada masa remaja rentan terjadi penurunan *self-esteem* terutama pada remaja perempuan bila dibandingkan dengan remaja laki-laki. Penurunan ini dipengaruhi oleh *body image* yang negatif, remaja perempuan cenderung memiliki *body image* negatif selama masa perkembangan. Rendahnya harga diri pada siswa menunjukkan bahwa siswa merasa ragu terhadap kemampuan diri, perasaan tidak berharga, dan cenderung memiliki rasa percaya diri yang rendah.

Dengan demikian, aspek penghormatan diri yang lebih mendominasi dalam pembentukan *self-esteem* remaja mengindikasikan bahwa pentingnya peran lingkungan sosial dalam mendukung perkembangan harga diri yang optimal. Intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan *self-esteem* remaja sebaiknya mempertimbangkan strategi yang memperkuat penghargaan dan pengakuan dari lingkungan sekitar, seperti melalui program bimbingan pribadi maupun sosial.

c. Tingkat *social support* pada remaja di SMA *International Islamic Boarding School*

Social support atau dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting dalam perkembangan psikososial remaja, termasuk dalam konteks pembelajaran dan kesehatan mental. *Social support* merupakan dukungan berupa perhatian, penghargaan, bantuan serta perasaan nyaman yang didapatkan dari orang terdekat dan dari lingkungan sekitar (Sarafino, 2011). Dalam penelitian ini ditemukan bahwa tingkat *social support* yang diperoleh siswa rata-rata berada dalam kategori sedang yakni sebanyak 93 siswa (76.9%) dari 121 responden. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA Ar-rohmah mendapatkan dukungan sosial yang cukup baik, namun masih belum optimal. Hal ini dapat terjadi karena beberapa sumber dukungan sosial mungkin tidak memberikan dukungan secara maksimal kepada siswa. Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekolah dapat membantu siswa menghadapi tekanan akademik dan sosial secara lebih adaptif (Bintoro & Susanti, 2021).

Fase remaja merupakan fase transisi dengan proses yang kompleks. Dalam proses ini, remaja cenderung mengalami fluktuasi dalam hubungan sosial, baik dengan keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekolah. Meskipun remaja mulai mengembangkan jaringan sosial yang lebih luas, mereka belum sepenuhnya mampu membangun dan mempertahankan hubungan yang sportif dan konsisten. Persepsi remaja terhadap dukungan sosial sering kali dipengaruhi oleh faktor internal seperti harga diri dan keterampilan sosial, dan faktor eksternal seperti tekanan dari kelompok teman sebaya (Malecki & Demaray, 2020). Mayoritas remaja cenderung menerima dukungan sosial yang cukup namun sering kali tidak optimal. Hal ini terjadi karena

adanya ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan dalam relasi sosialnya (Rueger et al., 2016). Berdasarkan pendapat tersebut maka kondisi ini menyebabkan sebagian besar remaja, dalam konteks penelitian ini yakni siswa SMA Ar-rohmah merasa mendapatkan dukungan sosial yang termasuk dalam kategori sedang.

Social support berperan penting dalam membantu remaja menghadapi tantangan perkembangan psikososial maupun tantangan akademik (Uchino et al., 2018). Kualitas dan intensitas dukungan sosial sangat dipengaruhi oleh kedekatan emosional dan keterlibatan sosial individu dalam jaringan sosialnya. Jika jaringan sosial siswa tidak berfungsi secara optimal, seperti kurangnya keterlibatan keluarga dalam kehidupan sekolah, adanya tekanan dari teman sebaya serta kurangnya peran ustadzah dalam memberi dukungan sosial baik secara emosional, penghargaan, instrumental maupun dukungan informasi. *Social support* terbentuk melalui beberapa faktor psikososial. Faktor ini meliputi empati (kemampuan individu untuk memahami dan merasakan kondisi emosional orang lain, yang memotivasi pemberian dukungan secara tulus), norma dan nilai sosial (berfungsi sebagai panduan moral dalam memberikan dukungan sosial,) dan pertukaran sosial (interaksi timbal balik yang menekankan pada saling memberi dan menerima dukungan dalam hubungan sosial) (Myers & Diener, 1995).

Penelitian ini juga menemukan sebanyak 13 siswa atau 10,7% dengan *social support* tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil dari populasi siswa yang mendapatkan dukungan sosial secara optimal. Hidayat et al (2022) menyampaikan bahwa tingginya *social support* sering kali berkorelasi positif dengan meningkatnya rasa percaya diri, motivasi belajar, serta kemampuan dalam mengelola emosi. Peran guru dan teman sebaya sangat signifikan dalam membentuk persepsi dukungan sosial siswa (Lestari & Wibowo, 2023). Interaksi positif dengan guru dan teman sebayanya dapat menjadi sumber dukungan emosional, penghargaan, maupun instrumental yang berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa.

Sekitar 15 siswa atau 12,4% berada dalam tingkat dukungan sosial rendah. Siswa dalam kategori ini kemungkinan kurang mendapat dukungan sosial yang optimal. Kurangnya dukungan sosial dapat berdampak pada berbagai permasalahan psikologis, seperti stres, kecemasan, hingga depresi (Wahyuni & Rahmawati, 2020).

Siswa dengan tingkat dukungan sosial rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah pribadi dan akademik. Hal ini terjadi karena mereka tidak menemukan sosok yang dapat diajak untuk berbagi dan tidak adanya bimbingan emosional.

Berdasarkan penjabaran yang telah dipaparkan maka upaya peningkatan *subjective well being* siswa SMA Ar-Rohmah Putri Malang perlu difokuskan pada penguatan pada *self-esteem* mereka. Temuan ini memiliki implikasi penting dalam ranah pendidikan dan psikologi perkembangan, khususnya dalam membentuk lingkungan sekolah yang mendukung pengembangan konsep diri positif pada remaja. Secara teoritis membuktikan bahwa sebagian besar variabel *subjective well-being* dipengaruhi oleh *self-esteem*. Intervensi yang mungkin diperlukan yakni intervensi promotif dan preventif yang dirancang guna membantu siswa mengenali, menerima, dan menghargai diri mereka sendiri secara positif. Praktik intervensi ini dapat dilakukan dengan mengadakan program konseling sekolah, pelatihan keterampilan sosial, pembiasaan refleksi diri, serta peningkatan komunikasi positif antara guru, siswa, dan orang tua.

Selain itu, karena masih terdapat 52,6% faktor lain yang memengaruhi *subjective well being* siswa, maka sekolah juga perlu mempertimbangkan faktor eksternal lainnya seperti *social support*, spiritualitas, kepribadian, dan orientasi masa depan yang sehat. Oleh karena itu, hasil ini memberikan landasan kuat bagi praktisi pendidikan, konselor, maupun orang tua untuk berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang memfasilitasi peningkatan harga diri remaja guna meningkatkan *subjective well being* remaja yang lebih optimal.

2. Pengaruh *self-esteem* terhadap *subjective well being* pada remaja di SMA *International Islamic Boarding School*

Hasil penelitian secara umum menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki pengaruh positif dan berpengaruh secara signifikan terhadap *subjective well being* pada siswa SMA Ar-rohmah Putri Malang. Hal ini bermakna bahwa semakin tinggi tingkat *self-esteem* yang dimiliki siswa maka semakin tinggi pula *subjective well being*. Sementara itu besar pengaruh variabel *self-esteem* terhadap variabel *subjective well being* sebesar 0.484 atau

48.4%, hampir setengah persen dari variabel *self-esteem* mempengaruhi variabel *subjective well being*. Sedangkan sisanya 52.6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil tersebut dapat terjadi karena masa remaja merupakan fase pembentukan identitas diri, di mana penghargaan terhadap diri sendiri sangat berperan dalam menentukan bagaimana mereka mengevaluasi hidup mereka secara keseluruhan. Oleh sebab itu remaja dengan tingkat *self-esteem* tinggi lebih mungkin memiliki pandangan hidup yang optimis, relasi sosial yang positif, serta memiliki tujuan hidup yang jelas yang mengarah pada *subjective well-being* yang tinggi (Schunk & DiBenedetto, 2020). Hal ini didukung oleh penelitian Dewi & Nasywa (2019) yang menunjukkan bahwa *Self-esteem* merupakan faktor terbentuknya *subjective well being* dari aspek internal.

Fairuz Hasyifah Witjaksono & Abdul Muhid (2021) juga menambahkan bahwa *self-esteem*, penyesuaian diri dan dukungan sosial sebagai faktor internal *subjective well being*. Datu et al (2021) juga mengemukakan bahwa *self-esteem* yang positif cenderung menghasilkan *subjective well being* yang tinggi, dan sebaliknya tingkat *subjective well being* yang baik dapat meningkatkan *self-esteem* individu. *Self-esteem* bukan hanya sekadar persepsi, tetapi merupakan prediktor utama dari kualitas kehidupan subjektif remaja (U. Orth & Robins, 2019). *Self-esteem* sendiri diartikan sebagai evaluasi positif atau negatif terhadap diri sendiri. Ini mencakup sikap dan persepsi yang muncul dari pemikiran individu tentang nilai dan keberhargaan dirinya sebagai manusia. (Rosenberg, 1965).

Pembentukan konsep diri pada remaja banyak dipengaruhi oleh seberapa positif mereka menghargai diri sendiri (Setya, 2022). *Self-esteem* berkaitan dengan penilaian individu terhadap dirinya sendiri, termasuk seberapa percaya diri, merasa berarti, dan yakin akan kesuksesan (Coopersmith, 1967). Harga diri yang terbentuk secara positif akan menimbulkan *subjective well being* yang tinggi dengan banyak emosi positif yang dirasakan. Selain konsep diri fase remaja menjadi fase dimana individu mulai memperhatikan orientasi masa depan. Orientasi masa depan merupakan fenomena kognitif motivasional yang kompleks, yaitu antisipasi dan evaluasi terhadap diri sendiri di masa yang akan datang berkaitan dengan interaksinya dengan lingkungan (Desmita, 2016). Perkembangan orientasi masa depan meliputi aspek motivasional, afektif, dan

aspek kognitif. Aspek motivasional dan afektif berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan subjektif, seperti sikap yang lebih optimis atau pesimis, cenderung positif atau negatif, serta berkaitan dengan nilai dan tujuan hidup yang dibentuk berdasarkan diri sendiri dan lingkungan (Desmita, 2016). Penjabaran tersebut berkaitan erat dengan kesejahteraan subjektif remaja, yang mencakup aspek kognitif berupa kepuasan hidup dan aspek afektif seperti perasaan positif maupun negatif. Kesejahteraan mencerminkan reaksi emosional terhadap peristiwa, suasana hati, serta penilaian terhadap pemenuhan kebutuhan dan kepuasan hidup yang sering disebut sebagai kebahagiaan (Diener et al., 2003).

Beberapa riset terdahulu yang mendukung hasil penelitian ini yakni penelitian dari Siskawati et al (2024) dan Sangging et al (2023) menunjukkan bahwa remaja dengan *self esteem* tinggi sangat berpengaruh pada *subjective well being*, hal ini disebabkan karena evaluasi terhadap diri akan mempengaruhi bagaimana seseorang menilai kepuasan dalam hidup dan kebahagiaan yang mereka rasakan. Sementara penelitian Istiqomah & Alwi (2022), Kuswara & Izzati (2022), Aulia (2020), Rahmania et al (2023), dan Aulia (2020) juga menemukan hubungan positif antara *self-esteem* dengan *subjective well being*. Hal ini bermakna semakin tinggi *self-esteem*, maka *subjective well-being* yang dimiliki akan semakin tinggi, begitu juga sebaliknya.

3. Pengaruh *self-esteem* terhadap *subjective well being* dimoderasi oleh *social support* pada remaja di SMA *International Islamic Boarding School*

Hasil analisis secara umum menunjukkan bahwa keberadaan *social support* memberikan kontribusi dalam memperkuat hubungan antara *self-esteem* dan *subjective well-being*. *Subjective well being* pada individu tentunya muncul karena adanya faktor pendorongnya, faktor pendorong yang berperan penting dalam menumbuhkan *subjective well being* yang tinggi pada individu adalah memiliki *self-esteem*.

Hasil penelitian tersebut dapat terjadi karena adanya interaksi yang intens dengan teman sebaya dan ustadzah pendamping kamar dilingkungan asrama yakni tempat penelitian. Proses interaksi ini memungkinkan adanya proses saling memberi dukungan satu sama lain antar teman sebaya atau antar siswa dengan ustadzah pendamping. Dukungan dapat berupa banyak hal seperti dukungan emosi, dukungan instrumental,

dukungan penghargaan, serta dukungan informasi (Sarafino, 2011). Dukungan ini membuat remaja merasa lebih diterima dan dihargai. *Social support* berfungsi sebagai pelindung psikologis (*psychological buffer*) bagi tekanan hidup dan munculnya gangguan stress (J. D. Cohen & Wills, 1985). Untuk menumbuhkan *self-esteem* pada remaja memerlukan sumbangsih faktor eksternal lain, salah satunya adalah *social support*. Peran *social support* menjadi penting karena banyaknya tekanan akademik, adaptasi dengan lingkungan sosial baru, serta keterbatasan dukungan keluarga dapat memengaruhi keseimbangan emosi dan psikologis pada remaja. Hal ini berlaku bagi para siswa SMA yang diwajibkan untuk tinggal di Asrama yang setiap harinya banyak menghabiskan waktu dengan ustadzah pendamping kamar dan teman sebayanya dibandingkan dengan orang tuanya. Penjelasan tersebut diperkuat oleh penelitian Asyia et al (2022) menemukan bahwa pengaruh teman sebaya sangatlah penting dalam menumbuhkan harga diri pada remaja.

Sementara itu *self-esteem* dalam penelitian ini berperan sebagai variabel independen yang mempengaruhi *subjective well being*. *Self-esteem* sendiri merupakan evaluasi positif atau negatif individu terhadap dirinya sendiri yang mempengaruhi cara mereka melihat dan merespons dunia (Rosenberg, 1965). Alessandri et al (2015) menjelaskan bahwa *self-esteem* yang tinggi mencerminkan sikap penerimaan terhadap diri sendiri, keyakinan akan nilai pribadi, dan pandangan hidup yang lebih optimis. Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi, menghadapi tantangan, dan membangun hubungan sosial yang positif, hal ini berkontribusi pada proses peningkatan *subjective well being*. Siskawati et al (2024) juga menambahkan bahwa remaja dengan *self-esteem* tinggi berpengaruh pada *subjective well-being* yang tinggi pula, penilaian diri mempengaruhi kepuasan hidup dan kebahagiaan remaja. Untuk meningkatkan *self-esteem* memerlukan dukungan dari faktor eksternal, salah satunya adalah *social support*.

Namun, pada kenyataannya tidak semua individu dengan *self-esteem* tinggi otomatis mencapai *subjective well being* yang tinggi pula. Maka, disinilah peran penting dari *social support* sebagai variabel moderator bagi keduanya. *Self-esteem* terbentuk melalui pengalaman hidup seseorang, terutama melalui hubungan dengan orang lain

(seperti orang tua, teman, atau guru). Rogers menekankan bahwa pentingnya penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), yaitu ketika seseorang merasa diterima dan dihargai tanpa syarat dari orang lain. Dalam penelitian ini yang dimaksud orang lain adalah teman sebaya dan ustadzah pendamping kamar spesifiknya adalah dukungan sosial teman sebaya (*peer support*) dan dukungan ustadzah pendamping kamar.

Selain itu *self-esteem* juga merupakan kebutuhan manusia yang cukup mendasar, hal ini telah dijelaskan oleh Maslow dalam teori hirarki kebutuhan Maslow. Kemudian peran *peer support* disini selain merupakan faktor dari *subjective well being* juga mampu memberikan efek positif pada peningkatan *self-esteem* seseorang. Ketika *self-esteem* pada seseorang tinggi maka tinggi pula *subjective well being* nya. Hidalgo-Fuentes, S (2024) menjelaskan bahwa individu dengan *social support* yang tinggi cenderung memiliki kecerdasan emosional yang lebih baik, yang memungkinkan mereka mengelola stres secara lebih efektif dan meningkatkan *subjective well being*.

Beberapa riset terdahulu yang memperkuat hasil penelitian ini seperti Sovianita et al (2024) menunjukkan bahwa *social support* dengan *self-esteem* memiliki hubungan yang kuat antara satu sama lain. Wulandari & Wijayanti (2023) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *peer social support* dengan *self-esteem* pada remaja. Remaja akan memiliki harga diri tinggi jika mendapatkan dukungan teman sebaya tinggi, namun sebaliknya remaja akan memiliki harga diri rendah jika mendapatkan dukungan teman sebaya rendah. Simanjuntak & Indrawati (2021) juga memaparkan hasil penelitian yang sama bahwa semakin tinggi *peer social support* maka *self-esteem* pada individu juga akan semakin tinggi, begitu juga sebaliknya. Penelitian yang sama oleh Pradinavika & Baiduri (2023) bahwa *self-esteem* dengan dukungan sosial memiliki hubungan yang positif artinya bila remaja memiliki dukungan sosial yang tinggi maka *self-esteem* yang dimiliki juga tinggi.

Sementara itu peningkatan R^2 menjadi 52.8% dalam model yang melibatkan variabel moderasi menunjukkan bahwa hampir setengah dari variansi *subjective well-being* dapat dijelaskan oleh interaksi antara *self-esteem* dan *social support*. Hal ini bermakna bahwa keberadaan dukungan sosial tidak hanya memperkuat hubungan, namun juga menciptakan lingkungan dengan nilai-nilai positif dalam diri individu menjadi lebih

efektif. Model interaksional dalam psikologi positif menekankan pentingnya faktor individual dan lingkungan secara bersamaan dalam menentukan kesejahteraan seseorang (Ryff & Singer, 1998). Membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang suportif tidak hanya penting bagi mereka yang sedang mengalami kesulitan psikologis, tetapi juga bagi individu yang sudah berada dalam kondisi psikologis positif untuk menjaga dan meningkatkan kesejahteraan siswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keberadaan *social support* sebagai variabel moderasi memberikan pengaruh signifikan dalam memperkuat hubungan antara *self-esteem* dan *subjective well-being* pada siswa. Ini membuktikan bahwa *subjective well-being* tidak hanya ditentukan oleh faktor internal, namun juga sangat dipengaruhi oleh konteks sosial tempat individu tinggal. Berdasarkan pemaparan tersebut perlunya kerja sama antar pihak sekolah, ustadzah, siswa serta orang tua dalam memberikan dukungan sosial dari berbagai aspek guna meningkatkan harga diri pada siswa untuk membantu mengoptimalkan kesejahteraan subjektifnya.

Berdasarkan pembahasan yang telah dijabarkan sebelumnya, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangannya. Adapun beberapa keterbatasan yang ditemukan dalam penelitian antara lain: *Pertama*, metode yang digunakan dalam penelitian ini bersifat kuantitatif, sehingga tidak memberikan ruang bagi eksplorasi yang lebih mendalam mengenai pengalaman subyektif responden. *Kedua*, responden dalam penelitian ini terbatas hanya pada remaja putri, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan pada populasi remaja secara keseluruhan, khususnya remaja putra yang mungkin memiliki karakteristik psikologis atau sosial yang berbeda. *Ketiga*, lokasi penelitian hanya dilakukan di satu institusi pendidikan, yakni SMA Ar-Rohmah Putri *International Islamic Boarding School* Kota Malang. Hal ini membatasi kemampuan generalisasi hasil penelitian ke sekolah lain dengan latar belakang, budaya, dan sistem pendidikan yang berbeda.

4. Hasil Analisis Tambahan

a. Analisis aspek *Subjective well being* yang paling dominan

Hasil analisis terkait aspek *subjective well being* yang lebih dominan pada siswa SMA Ar-rohmah menunjukkan emosi positif (senang, merasa puas, bersemangat dan lain-lain) lebih dominan dirasakan dibandingkan dengan emosi negatif (perasaan cemas, sedih, marah dan lain-lain). Secara teoritis *subjective well being* terdiri dari dua aspek penting yaitu aspek afektif dan aspek kognitif (Biswas-diener et al., 2012). Aspek afektif *subjective well-being* terdiri dari afek positif (*positive affect*) dan afek negatif (*negative affect*) yang menggambarkan jumlah pengalaman menyenangkan dan pengalaman tidak menyenangkan yang dialami individu sepanjang kehidupannya (Schimmack et al., 2008). Semakin sering seseorang merasakan emosi positif, semakin tinggi tingkat *subjective well being* nya. Namun dalam kasus ini tingkat *subjective well being* yang berada dalam kategori sedang menunjukkan bahwa siswa masih belum mampu secara optimal mencapai *subjective well being* yang lebih tinggi.

Emosi positif yang muncul karena adanya stimulus atau faktor-faktor yang dapat memunculkan emosi positif pada seseorang. Faktor eksternal dapat berupa dukungan sosial yang diberikan baik secara emosional, instrumental, informasi, maupun penghargaan di indikasikan mampu menstimulus emosi positif yang dirasakan oleh seseorang dalam hal ini siswa SMA Ar-rohmah. Wang et al (2022) dalam penelitiannya menemukan bahwa remaja yang merasa didukung secara emosional oleh orang tua dan memiliki hubungan positif dengan teman sebaya cenderung lebih sering merasakan emosi positif dengan merasa lebih sejahtera. Selain itu, lingkungan sekolah yang positif juga berperan penting dalam memunculkan emosi positif siswa. Lingkungan sekolah yang positif, memberikan ruang bagi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial dapat meningkatkan keterlibatan emosional dan perasaan bahagia di sekolah (Allen et al., 2021).

b. Analisis aspek *Self-esteem* yang paling dominan

Rosenberg (1979) mengelompokkan aspek *self-esteem* menjadi dua aspek yaitu penghargaan diri dan penghormatan diri. Penerimaan diri adalah kemampuan untuk menerima semua keadaan diri, termasuk kelebihan dan kekurangan. Ini membantu individu berpikir logis dalam menghadapi masalah tanpa merasa rendah

diri. Sedangkan penghormatan diri adalah nilai yang dimiliki individu, di mana mereka melihat diri mereka sebagai orang yang berharga dan bermakna. Hasil analisis terkait aspek *self-esteem* yang lebih dominan pada siswa SMA Ar-rohmah menunjukkan bahwa aspek penghormatan diri lebih dominan dalam membentuk *self-esteem* remaja. Singkatnya validasi sosial berdampak cukup besar pada stabilitas dan kekuatan *self-esteem* remaja (Schleider et al., 2020). Pernyataan ini di dukung oleh Liu et al (2023) Harga diri pada remaja banyak dipengaruhi oleh bagaimana mereka dinilai dan diposisikan secara sosial. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja cenderung lebih memperhatikan pada bagaimana mereka dihargai dan diakui oleh lingkungan sosialnya dibandingkan dengan penilaian terhadap diri mereka sendiri.

c. Analisis aspek *Social support* yang paling dominan

Sumber *social support* secara umum berasal dari orang tua, teman sebaya, dan guru. Namun dalam penelitian ini hanya melihat sumber dukungan sosial dari dua pihak yaitu teman sebaya dan ustadzah pendamping kamar asrama. Batasan ini diberlakukan karena siswa SMA Ar-rohmah diwajibkan tinggal di asrama. Keterbatasan interaksi siswa dengan orang tua disertai hasil observasi dan wawancara terkait hubungan sosial siswa menunjukkan bahwa adanya hubungan sosial yang lebih intens dengan teman sebaya dan ustadzah. Hasil analisis terkait sumber *social support* yang lebih dominan pada siswa SMA Ar-rohmah menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya lebih dominan dibandingkan dengan dukungan ustadzah.

Secara psikologis, masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh peningkatan kebutuhan akan afiliasi sosial dan penerimaan dari kelompok teman sebaya (Steinberg, 2020). Kelompok sebaya memainkan peran penting dalam proses ini, teman sebaya dapat menjadi sumber dukungan sosial yang memungkinkan remaja merasa diterima dan dihargai (S. Simanjuntak et al., 2025). Hubungan antar teman sebaya ini cenderung lebih informal dan setara sehingga, mereka merasa lebih nyaman dan terbuka dalam mengungkapkan perasaan atau masalah pribadinya. *Peer support* (dukungan teman sebaya) berperan secara efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, hal ini terjadi karena adanya kesamaan usia,

pengalaman, serta tingkat pemahaman emosional antarindividu (Miller et al., 2020). Berdasarkan pemaparan tersebut maka dapat diketahui bahwa secara logis siswa akan lebih cenderung menerima dan menanggapi dukungan secara positif yang bersumber dari teman sebaya.

Sementara itu, dukungan dari pihak lain, dalam konteks penelitian ini yakni ustadzah pendamping kamar. Meskipun dukungan sosial dari pihak lain juga tidak kalah penting, namun sering kali dibatasi oleh perbedaan usia, kedekatan psikologis maupun peran dalam jaringan sosial. Ustadzah yang berperan sebagai pendamping kamar mungkin dalam pandangan siswa tidak selalu dapat diakses dalam konteks emosional yang bebas tekanan, terutama dalam lingkungan pendidikan berasrama yang menekankan sistem yang terstruktur dan mengedepankan kedisiplinan. Penelitian oleh (Laursen & Veenstra, 2021) menunjukkan bahwa teman sebaya menjadi sumber utama hubungan timbal balik sosial pada remaja, peran penting dalam pembentukan harga diri, emosi positif, dan regulasi diri. Interaksi dengan teman sebaya cenderung bersifat timbal balik, sehingga remaja lebih mampu memvalidasi dirinya.

d. Analisis pengaruh aspek *self-esteem* terhadap aspek *subjective well being*

1) Pengaruh aspek penghargaan diri dan penghormatan diri terhadap aspek emosi positif pada variabel *subjective well being*

Hasil analisis pada Tabel 4.16 menunjukkan bahwa aspek penghargaan diri dan penghormatan diri dalam variabel *self-esteem* berkontribusi sebesar 28.1% terhadap peningkatan emosi positif pada remaja. Emosi positif ini mencerminkan perasaan bahagia, puas, dan penuh semangat yang merupakan bagian penting dari *subjective well-being*. Dalam teori perkembangan remaja menurut Hurlock (2000) penghormatan dan penerimaan diri menjadi fondasi penting dalam membangun emosi yang sehat dan positif.

Self-esteem memiliki hubungan erat dengan kesejahteraan emosional karena individu yang memiliki persepsi diri positif lebih mampu mengatasi tantangan hidup dengan cara yang konstruktif (U. R. Orth & R. W. Widaman, 2018). Oleh karena itu, dalam konteks remaja *boarding school*, *self-esteem* yang

tinggi menjadi sumber kekuatan dalam membentuk emosi positif, terutama ketika remaja menghadapi tekanan sosial dan akademik.

Hasil ini didukung oleh riset terdahulu menunjukkan bahwa *self-esteem* berkontribusi secara signifikan terhadap komponen afektif dari *subjective well-being*, yaitu emosi positif (Kong, F. & You, 2022). Berdasarkan hasil dan riset terdahulu maka pentingnya memberikan pembinaan terhadap *self-esteem* dengan pendekatan personal dan sosial guna meningkatkan *subjective well-being* remaja.

2) Pengaruh aspek penghargaan diri dan penghormatan diri terhadap aspek emosi negatif pada variabel *subjective well being*

Pada Tabel 4.17 terlihat bahwa aspek penghargaan diri dan penghormatan diri berpengaruh terhadap penurunan emosi negatif yakni sebesar 34.9%. Hasil ini menunjukkan bahwa *self-esteem* tidak hanya berperan dalam memunculkan emosi positif, namun juga berperan dalam menekan emosi negatif seperti rasa, takut, cemas, sedih, dan marah. Emosi negatif seringkali muncul ketika remaja merasa tidak berharga atau gagal memenuhi ekspektasi sosial atau akademik.

Individu dengan *self-esteem* rendah cenderung lebih rentan mengalami afek negatif akibat persepsi diri yang rendah dan sensitivitas terhadap penolakan sosial (Leary & Baumeister, 2000). Dalam konteks perkembangan remaja, Erikson (1968) menekankan pentingnya pengembangan identitas yang kuat dan stabil untuk mengurangi konflik batin dan kegelisahan emosional.

Oleh karena itu, meningkatkan *self-esteem* melalui pendekatan psikososial dapat membantu menekan emosi negatif. Intervensi yang difokuskan pada penguatan identitas diri dan pemaknaan positif terhadap diri sendiri dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan *subjective well being* remaja.

e. Pengaruh aspek *social support* terhadap aspek *subjective well being*

1) Pengaruh aspek *social support* yang bersumber dari teman sebaya terhadap aspek emosi positif pada variabel *subjective well being*

Hasil pada Tabel 4.22 menunjukkan bahwa aspek *social support* yang meliputi dukungan penghargaan, emosional, instrumental, dan informasi dari

teman sebaya hanya memberikan pengaruh sebesar 2.9% terhadap aspek emosi positif pada *subjective well-being* remaja. Hasil ini tergolong rendah, namun tetap bermakna bahwa keberadaan teman sebaya sebagai sumber *social support* berperan dalam pembentukan emosi positif, seperti rasa bahagia dan puas. Dukungan teman sebaya (*peer support*) sering kali berfungsi sebagai sumber penerimaan sosial, validasi, dan penguatan identitas diri dalam fase perkembangan remaja (Sardi & Ayriza, 2020).

Secara psikologis, remaja usia 17–18 tahun berada dalam fase akhir perkembangan identitas berada pada fase *identity vs. role confusion* (Erikson, 1968). Pada fase ini, relasi dengan teman sebaya menjadi sangat signifikan dalam membantu remaja merasa diterima dan bernilai. Ketika remaja menerima dukungan dari teman sebaya, terutama dalam bentuk penghargaan dan emosional, mereka lebih mudah mengalami peningkatan emosi positif karena merasa diterima dan dihargai dalam kelompok sosialnya (Santrock, 2021). Sebaliknya jika dukungan ini tidak optimal akan berdampak pada penurunan emosi positif yang dirasakan remaja.

Riset terdahulu oleh Demaray et al (2023) menyebutkan bahwa emosi positif lebih dipengaruhi oleh persepsi subjektif tentang seberapa tulus dan suportif dukungan yang diterima dibandingkan oleh frekuensi dukungan itu sendiri. Oleh sebab itu meskipun *peer support* itu diterima oleh remaja, pengaruhnya tidak begitu besar bila tidak dirasakan secara mendalam oleh remaja.

2) Pengaruh aspek *social support* yang bersumber dari teman sebaya terhadap aspek emosi negatif pada variabel *subjective well being*

Tabel 4.23 menunjukkan bahwa *social support* yang bersumber dari teman sebaya memberi pengaruh sebesar 11.6% terhadap aspek emosi negatif pada *subjective well-being* remaja. Ini mengindikasikan bahwa peran teman sebaya lebih signifikan dalam menurunkan atau mengelola emosi negatif seperti cemas, sedih, atau marah. Hal ini sejalan dengan teori *buffering effect*, yaitu

social support berkontribusi dalam melindungi individu dari stres atau tekanan emosional (Cohen, S., & Wills, 1985).

Secara perkembangan, remaja usia 17–18 tahun menghadapi banyak tekanan dari tuntutan akademik, sosial, serta pencarian identitas diri. Dalam konteks ini, teman sebaya berperan penting untuk meregulasi emosinya. Dukungan emosional dan informasi dari teman yang dianggap senasib dan sebaya memungkinkan remaja untuk merasa dipahami dan tidak merasa sendiri (Papalia et al., 2022). Dalam konteks ini teman sebaya membantu mengelola kecemasan, kekecewaan, serta tekanan internal yang menjadi sumber utama emosi negatif.

Teman yang suportif mampu berkontribusi dalam menurunkan tingkat emosi negatif, namun hubungan yang tidak sehat dan penuh tekanan justru dapat memperburuk *subjective well-being*. Oleh sebab itu, kualitas dukungan menjadi penentu utama seberapa besar pengaruhnya terhadap *subjective well-being* remaja..

3) Pengaruh aspek *social support* yang bersumber dari ustadzah terhadap aspek emosi positif pada variabel *subjective well being*

Tabel 4.24 menunjukkan bahwa *social support* yang berasal dari ustadzah, memberikan pengaruh sebesar 15.9% terhadap emosi positif pada *subjective well-being* remaja. Hasil ini menunjukkan bahwa peran ustadzah sebagai figur otoritatif dan religius memiliki kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan rasa bahagia, puas, dan optimis pada diri remaja di lingkungan *boarding school*. Beberapa situasi kepercayaan dan penghormatan terhadap ustadzah menjadikan dukungan mereka lebih bermakna dibanding dukungan dari teman sebaya.

Secara psikologis, remaja usia 17–18 tahun berada dalam tahap akhir masa *adolescens*, remaja tidak hanya mengembangkan identitas diri tetapi juga mulai memproses nilai-nilai sosial dan moral. Ustadzah sebagai figur pendidik dan pembimbing moral sering kali menjadi panutan dalam pembentukan nilai diri dan integritas moral remaja (Papalia et al., 2022).

Riset yang dilakukan oleh (Rahmadani & Santoso, 2023) menunjukkan bahwa dukungan emosional dari guru agama berpengaruh positif terhadap peningkatan *positive affect* siswa di sekolah berasrama. Dukungan yang diberikan tidak hanya dalam bentuk nasihat keagamaan, tetapi juga berupa perhatian dan empati dalam keseharian mereka. Ini membuktikan bahwa hubungan yang berbasis spiritual dan moral dapat menjadi sumber kebahagiaan yang lebih stabil dan bermakna bagi remaja, terutama dalam lingkungan religius.

4) Pengaruh aspek *social support* yang bersumber dari ustadzah terhadap aspek emosi negatif pada variabel *subjective well being*

Tabel 4.25 menunjukkan bahwa *social support* dari ustadzah memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap penurunan emosi negatif pada *subjective well-being* remaja, yakni sebesar 37.6%. Ini menunjukkan bahwa peran ustadzah cukup signifikan dalam meredam perasaan negatif seperti cemas, marah, dan sedih yang dialami remaja. Dalam konteks *boarding school*, ustadzah tidak hanya berperan sebagai pengajar tetapi juga sebagai pengganti figur ibu, sehingga kehadirannya dapat menciptakan rasa aman psikologis bagi remaja.

Menurut (Erikson, 1968), kelekatan dengan figur otoritatif yang memberi rasa aman akan membantu remaja dalam mengelola emosi negatif, terutama saat mereka mengalami krisis identitas atau tekanan sosial. Ketika ustadzah hadir secara konsisten dengan penuh empati dan memberikan keamanan, maka peran *social support* sebagai penyangga (*buffer*) alami terhadap stres dan kecemasan remaja berfungsi secara optimal. Pada fase ini remaja sangat membutuhkan sosok dewasa yang dapat dijadikan tempat berlindung dan rujukan dalam menghadapi konflik emosional dan tekanan hidup.

Riset terdahulu yang dilakukan oleh (Hasanah & Aini, 2023) menemukan bahwa interaksi antara santri dan ustadzah yang berbasis pada nilai keagamaan memberikan efek menenangkan dan membantu remaja merasionalisasi masalah mereka dengan lebih tenang. Oleh sebab itu

dukungan ustadzah memiliki pengaruh yang jauh lebih besar terhadap penurunan emosi negatif dibandingkan dengan menaikkan emosi positif, karena fungsi utamanya cenderung pada peredaan tekanan emosional remaja.

f. Analisis pengaruh aspek *Social support* terhadap aspek *Self-esteem*

1) Pengaruh aspek *social support* yang bersumber dari teman sebaya terhadap aspek penghargaan diri pada variabel *self esteem*

Tabel 4.20 menunjukkan bahwa aspek *social support* yang berasal dari teman sebaya memiliki pengaruh sebesar 6.7% terhadap aspek penghargaan diri pada variabel *self-esteem*. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap dukungan yang diberikan oleh teman sebaya dapat memengaruhi bagaimana mereka menghargai dan menilai kemampuan serta keunikan dirinya. Teman sebaya menjadi tolok ukur penting dalam pembentukan citra diri, terutama dalam konteks sosial seperti sekolah dan komunitas.

Penelitian oleh Wang et al (2022) menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya yang berkualitas dapat meningkatkan *self-appreciation* remaja dengan cara meningkatkan rasa diterima dan dihargai oleh lingkungan sosialnya. Namun, pengaruhnya yang tidak terlalu besar pada temuan ini mengindikasikan bahwa aspek penghargaan diri juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti dukungan keluarga, guru, serta pengalaman pribadi. Oleh karena itu, meskipun dukungan teman sebaya penting, ia bukan satu-satunya faktor pembentuk penghargaan diri dalam struktur *self-esteem* remaja.

2) Pengaruh aspek *social support* yang bersumber dari teman sebaya terhadap aspek penghormatan diri pada variabel *self esteem*

Berdasarkan Tabel 4.21, *social support* yang bersumber dari teman sebaya memberikan pengaruh sebesar 5.2% terhadap aspek penghormatan diri pada variabel *self-esteem*. Aspek penghormatan diri berkaitan dengan sejauh mana remaja merasa dirinya pantas dihormati dan diperlakukan secara adil oleh orang lain (Rosenberg & Owens, 2018). Angka pengaruh yang relatif kecil

menunjukkan bahwa penghormatan diri lebih bersifat internal, namun tetap dapat dipengaruhi oleh dinamika interaksi sosial.

Dari perspektif perkembangan psikologis, penghormatan diri berkembang seiring bertambahnya kesadaran remaja akan nilai-nilai sosial dan hubungan interpersonal. Pada usia 17–18 tahun, remaja mulai membandingkan dirinya dengan orang lain secara lebih sadar dan realistis, serta lebih peka terhadap cara orang lain memperlakukannya (Papalia et al., 2022). Teman sebaya yang mendukung melalui komunikasi yang positif dan penuh penghargaan membantu remaja dalam menghargai dirinya. Sedangkan perlakuan negatif dari lingkungan akan merusak konstruksi penghormatan diri remaja.

Hubungan yang suportif dengan teman sebaya dapat memperkuat penghormatan diri remaja dengan menciptakan lingkungan sosial yang aman dan menghargai perbedaan (Park & Lee, 2023). Hal ini bermakna bahwa dukungan teman sebaya berkontribusi sebagai salah satu komponen, bukan faktor dominan, dalam membangun penghormatan diri remaja.

3) Pengaruh aspek *social support* yang bersumber dari ustadzah terhadap aspek penghargaan diri variabel *self esteem*

Tabel 4.18 menunjukkan bahwa *social support* dari ustadzah memberikan pengaruh sebesar 4.3% terhadap aspek penghargaan diri dalam *self-esteem* remaja. Nilai ini tergolong rendah, namun tetap menunjukkan bahwa keberadaan ustadzah sebagai figur otoritatif memiliki kontribusi dalam membentuk persepsi remaja terhadap kemampuan dan nilai dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun peran ustadzah penting, aspek penghargaan diri lebih banyak dipengaruhi oleh faktor internal atau pengalaman personal remaja sendiri.

Dalam dinamika perkembangan psikologis remaja usia 17–18 tahun, individu mulai menilai dan mengevaluasi kompetensi serta pencapaian dirinya secara lebih reflektif. Pada usia ini, figur dewasa seperti ustadzah yang memberikan pengakuan atas usaha dan pencapaian remaja dapat membantu memperkuat penghargaan diri (Papalia et al., 2022). Namun, jika dukungan

yang diberikan hanya bersifat umum atau tidak personal, maka dampaknya terhadap penghargaan diri mungkin tidak cukup kuat.

Riset terdahulu oleh Nurhidayah & Fauziah (2023) menemukan bahwa bentuk dukungan penghargaan dan emosional dari guru yang konsisten dan personal lebih berpengaruh pada peningkatan penghargaan diri siswa dibandingkan interaksi yang bersifat normatif atau formal. Dalam konteks pondok pesantren, ustadzah sering dilihat sebagai panutan spiritual, namun peran mereka sebagai sumber pembentukan penghargaan diri akan lebih efektif bila mereka menjalin hubungan interpersonal yang lebih intens.

4) Pengaruh aspek *social support* yang bersumber dari ustadzah terhadap aspek penghormatan diri pada variabel *self esteem*

Tabel 4.19 menunjukkan bahwa *social support* dari ustadzah berpengaruh sebesar 7.5% terhadap aspek penghormatan diri pada *self-esteem* remaja. Ini berarti bahwa bentuk dukungan sosial seperti pengakuan terhadap nilai moral, pemberian informasi yang positif, dan penghargaan terhadap prestasi remaja yang diberikan oleh ustadzah, memiliki kontribusi lebih besar terhadap penghormatan diri dibandingkan penghargaan diri. Hal ini selaras dengan konteks kultural dan religius di mana peran ustadzah cenderung lebih kuat dalam membentuk nilai moral dan harga diri remaja.

Secara psikologis, remaja usia 17–18 tahun mulai menunjukkan peningkatan kesadaran akan identitas sosial dan martabat pribadi mereka. Menurut Erikson (1968) pada tahap ini remaja tidak hanya krisis identitas, namun mulai mengembangkan kebutuhan untuk dihormati sebagai individu yang utuh dan bernilai. Ketika ustadzah memperlakukan remaja mengakui potensi spiritual serta sosial mereka, hal ini memberi penguatan signifikan terhadap penghormatan diri.

Riset terdahulu yang dilakukan oleh Fitriyah & Ramadhan (2023) menemukan bahwa remaja dalam lingkungan pesantren yang mendapatkan perlakuan penuh hormat dan penguatan nilai-nilai kemanusiaan dari ustadzah cenderung memiliki penghormatan diri yang tinggi. Dukungan seperti ini

memungkinkan remaja merasa dirinya pantas dihargai tanpa syarat, yang sangat penting dalam membangun *self-esteem* yang sehat.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa SMA Ar-Rohmah *international Islamic boarding school* Malang dapat disimpulkan menjadi beberapa poin yakni:

1. Kategori dari ketiga variabel yakni rata-rata berada dalam kategori sedang. Dengan rincian sebagai berikut:
 - a. Tingkat *subjective well being* siswa berdasarkan analisis kategori empirik dan hipotetik berada dalam kategori sedang, dengan rincian sebanyak 84 siswa (69,4%) dalam kategori empirik dan sebanyak 77 siswa (63,6 %) dalam kategori hipotetik. Dengan aspek yang paling dominan adalah aspek emosi positif.
 - b. Tingkat *self-esteem* siswa berdasarkan analisis kategori empirik dan hipotetik berada dalam kategori sedang, dengan rincian sebanyak 80 siswa (66,1%) dalam kategori empirik dan sebanyak 76 siswa (62,8%) dalam kategori hipotetik. Dengan aspek yang paling dominan adalah aspek penghormatan diri.
 - c. Tingkat *social support* berdasarkan analisis kategori empirik dan hipotetik berada dalam kategori sedang, dengan rincian sebanyak 93 siswa (76.9%) dalam kategori empirik dan sebanyak 86 siswa (71%) dalam kategori hipotetik. Dengan aspek yang paling dominan adalah aspek

Tingkat kategorisasi dari ketiga variabel menunjukkan bahwa siswa memiliki *subjective well being*, *welf esteem* dan *social support* yang cukup baik namun kurang optimal.

2. Terdapat pengaruh positif signifikan antara *self-esteem* terhadap *subjective well being* pada siswa.
 - a. Pengaruh langsung antara *self-esteem* terhadap *subjective well being* sebesar 48,8%.

- b. Pengaruh aspek *self esteem* penghargaan diri dan penghormatan diri terhadap aspek emosi positif pada variabel *subjective well being* sebesar 28,1%. Dengan rincian bahwa bahwa aspek penghargaan diri tidak berpengaruh signifikan terhadap emosi positif. Sedangkan aspek penghormatan diri berpengaruh secara signifikan. Hal ini bermakna bahwa semakin tinggi penghormatan diri, maka semakin tinggi pula emosi positif yang dirasakan.
- c. Pengaruh aspek *self esteem* penghargaan diri dan penghormatan diri terhadap aspek emosi negatif pada variabel *subjective well being* sebesar 34.9 %. Dengan rincian bahwa aspek penghargaan diri tidak berpengaruh signifikan terhadap emosi negatif. Bermakna bahwa semakin tinggi penghargaan diri, semakin tinggi pula emosi negatifnya. Sedangkan aspek penghormatan diri berpengaruh signifikan, hal ini bermakna bahwa penghormatan diri yang menimbulkan intensitas emosi yang lebih tinggi dapat berpengaruh pada emosi negatif yang dirasakan.

Hal ini bermakna bahwa semakin tinggi tingkat *self-esteem* seseorang maka semakin tinggi pula *subjective well being* nya. Hubungan ini dapat terjadi karena individu dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi, lebih mampu menghadapi tantangan, dan membangun hubungan sosial yang positif, hal ini berkontribusi pada proses peningkatan *subjective well being*.

3. Variabel moderasi *social support* dalam penelitian ini mampu memperkuat dan meningkatkan pengaruh antara *self-esteem* dengan *subjective well being* pada siswa dengan sumbangsih sebesar 52,8%. *Social support* memiliki peran penting bagi hubungan antara *self-esteem* dengan *subjective well being* hal ini terjadi karena harga diri pada remaja memerlukan faktor eksternal dalam menumbuhkan *self-esteem* tsalah satunya dengan mendapatkan *social support* dari orang lain.
4. Temuan lain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:
 - a. Pengaruh aspek *social support* terhadap aspek penghargaan diri pada variabel *self-esteem* yang bersumber dari ustadzah hanya sebesar 4.3%. Aspek dukungan penghargaan, dukungan emosional, dukungan instrumental tidak berpengaruh secara signifikan terhadap penghargaan diri. Sedangkan untuk aspek dukungan

informasi hampir signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan dari dukungan ustadzah terhadap penghargaan diri, meskipun dukungan informasi menunjukkan kecenderungan positif dengan nilai yang sangat kecil.

- b. Pengaruh aspek *social support* terhadap aspek penghormatan diri pada variabel *self-esteem* yang bersumber dari ustadzah sebesar 7.5%. Aspek dukungan emosional berpengaruh secara signifikan positif terhadap penghormatan diri siswa. Sedangkan ketiga aspek lainnya tidak berpengaruh signifikan terhadap aspek penghormatan diri. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan emosional dari ustadzah meningkatkan penghormatan diri.
- c. Pengaruh aspek *social support* terhadap aspek penghargaan diri pada variabel *self-esteem* yang bersumber dari teman sebaya sebesar 6.7%. Aspek dukungan penghargaan berpengaruh signifikan negatif, dukungan emosional berpengaruh signifikan positif, aspek dukungan instrumental hampir signifikan, dan aspek dukungan informasi tidak signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa aspek dukungan emosional, dukungan instrumental yang bersumber dari teman sebaya meningkatkan penghargaan diri. Sedangkan aspek dukungan penghargaan justru menurunkan penghargaan diri siswa, hal ini dapat terjadi karena tekanan sosial atau perbandingan antar teman.
- d. Pengaruh aspek *social support* terhadap aspek penghormatan diri pada variabel *self-esteem* yang bersumber dari teman sebaya sebesar 5.2%. Nilai yang kecil pada tabel signifikansi menunjukkan bahwa semua aspek *social support* yang bersumber dari teman sebaya tidak berpengaruh signifikan terhadap aspek penghormatan diri siswa.
- e. Aspek dukungan emosional pada *social support* yang bersumber dari teman sebaya memiliki arah positif namun tidak signifikan terhadap emosi positif pada variabel *subjective well being* siswa. Hal ini bermakna bahwa dukungan teman sebaya belum cukup kuat atau konsisten memengaruhi emosi positif remaja. Hasil dapat terjadi karena interaksi dengan teman lebih bersifat kompetitif atau dapat juga karena emosi siswa yang mudah naik turun.
- f. Aspek dukungan emosional yang bersumber dari teman sebaya berpengaruh signifikan positif terhadap aspek emosi negatif pada variabel *subjective well being*.

Bermakna bahwa semakin tinggi dukungan emosional, semakin tinggi emosi negatif. Hal ini menunjukkan bentuk dukungan yang bersifat *over-sharing* atau memperkuat emosi negatif. Dukungan dari teman sebaya dapat mempengaruhi emosi negatif, tapi tidak selalu dengan cara positif. Dukungan emosional juga dapat menumbuhkan kecenderungan saling membenarkan perasaan negatif.

- g. Aspek dukungan informasi yang bersumber dari ustadzah berpengaruh signifikan positif terhadap aspek emosi positif pada variabel *subjective well being*. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan informasi yang bersumber dari ustadzah memberikan informasi yang bermanfaat sehingga dapat meningkatkan emosi positif. Peran ustadzah sangat penting dalam menumbuhkan emosi positif, khususnya melalui pemberian informasi yang menenangkan atau menambah wawasan spiritual.
- h. Semua aspek *social support* yang bersumber dari ustadzah berpengaruh signifikan positif terhadap aspek emosi negatif. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan ustadzah diberikan saat siswa dalam keadaan sulit, sehingga efeknya muncul bersamaan dengan emosi negatif. Selain itu dapat terjadi juga karena siswa merasa tekanan dari perhatian diberikan secara berlebihan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *self-esteem* terhadap *subjective well being* dan peran *social support* sebagai variabel moderator pada siswa SMA *International Islamic Boarding School*, berikut beberapa rekomendasi yang dapat dilakukan oleh pihak-pihak terkait :

1. Untuk siswa

- a. Siswa dapat meningkatkan *subjective well being* nya, yakni kemampuannya dalam mengevaluasi dirinya baik dari segi pemikiran maupun perilakunya sehingga mampu mencapai kepuasan hidup, terutama pada aspek emosi positif dan meminimalisir emosi negatif yang dirasakan, agar siswa mampu mengoptimalkan potensinya.
- b. Siswa dapat meningkatkan *self-esteem* nya, yakni kemampuannya dalam menilai diri mereka, termasuk bagaimana remaja menerima segala kekurangan dan kelebihanannya meliputi sikap dan persepsi yang muncul dari pemikiran individu

tentang nilai dan keberhargaan dirinya, baik dari aspek penghargaan diri dan penghormatan diri.

- c. Siswa lebih meningkatkan solidaritas dengan saling memberi *dukungan* dengan sesama teman Asrama maupun kelas, terutama pada aspek dukungan emosional dan penghargaan.
- d. Siswa lebih meningkatkan sikap saling menghargai terhadap sesama teman Asrama maupun kelas, guna menumbuhkan dan mempertahankan *self esteem* siswa lebih stabil

2. Untuk Musryifah dan tenaga pendidik

- a. Mengoptimalkan *social support* kepada siswa baik dukungan secara emosional, penghargaan, instrumental, maupun informasi. Sehingga siswa merasa lebih nyaman secara fisik dan psikis, dihargai, diperhatikan, dibantu, dan dianggap keberadaanya oleh orang lain atau kelompok ketika berada dalam suatu permasalahan atau sedang mengalami kesulitan. Dukungan ini dapat meningkatkan *self-esteem* dan *subjective well being* yang berkontribusi dalam meningkatkan potensi siswa dalam proses belajar seperti meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, serta prestasi belajar siswa.
- b. Membuat program-program seperti konseling, pelatihan *self-esteem*, pelatihan mengelola emosi dan peningkatan hubungan sosial yang sehat dengan sesama teman maupun guru di Sekolah dan musryifah di Asrama.
- c. Memberikan penguatan pada aspek psikososial siswa dengan pemberian intervensi yang bersifat promotif dan preventif. Sebagai sekolah berasrama, SMA Ar-Rohmah memiliki peluang strategis untuk membentuk lingkungan yang mendukung kesejahteraan siswa, baik melalui pembinaan keagamaan, konseling individu maupun kelompok, serta pendekatan pembelajaran yang lebih humanis.

3. Lembaga Pendidikan

- a. Sekolah perlu mempertimbangkan faktor eksternal lainnya seperti *social support*, spiritualitas, kepribadian, dan orientasi masa depan yang sehat. Sehingga mampu berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang memfasilitasi peningkatan *self-*

esteem remaja guna meningkatkan *subjective well being* remaja yang lebih optimal.

- b. Berperan aktif dalam berkolaborasi dengan pihak-pihak lain seperti orang tua, guru, musyrifah dalam membuat program-program positif seperti konseling pribadi maupun bersama orang tua dan musyrifah.

4. Peneliti selanjutnya

- a. Mengembangkan penelitian ini dengan menggali faktor moderator lain seperti berfokus pada peran dukungan teman sebaya (*peer support*), kepribadian (*personality*), pemaafan (*forgiveness*), dan spiritualitas.
- b. Menggunakan sampel yang lebih banyak. Memperluas jumlah sampel dengan melakukan penelitian di beberapa kota atau beberapa lembaga pendidikan.
- c. Membandingkan sampel dari segi gender atau letak geografis tempat sampel tinggal.
- d. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan spesifikasi penelitian ini dengan menggunakan metode kualitatif maupun dengan metode eksperimen untuk mengoptimalkan *subjective well being*, *self esteem*, dan *social support* pada responden

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi, M. et. al. (2024). Psychometric evaluation of the Persian version of the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Frontiers in Psychology*.
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2024.1451862>
- Agustianti, R. P., Nussifera, L., Wahyudi, Angelianawati, L., Meliana, I., Sidik, E. A. ni, Nurlaila, Q., Simarmata, N., Himawan, I. S., Pawan, E., & Ikham, F. (2022). Metode penelitian kuantitatif & kualitatif. In *Tohar Media* (Issue Mi).
- Al Amelia, S. D., Nainggolan, E. E., & Pratikto, H. (2022). Dukungan sosial dan subjective well-being pada mahasiswa rantau. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(1), 58–66.
- Al musafiri, M. R. (2023). Psychological Well-Being Dan Subjective Well-Being Terhadap Kejenuhan Akademik Siswa. *Jurnal Darussalam: Jurnal Pendidikan, Komunikasi Dan Pemikiran Hukum Islam*, 12(2), 157–176. <https://doi.org/10.30739/darussalam.v12i2.2319>
- Alessandri, G., Vecchione, M., Eisenberg, N., & Laguna, M. (2015). On the factor structure of the Rosenberg (1965) general self-esteem scale. *Psychological Assessment*, 27(2), 621–635. <https://doi.org/10.1037/pas0000073>
- Allen, K. A., Kern, M. L., Waters, L., & Williams, P. (2021). School belonging and engagement in secondary schools: The role of positive psychology. *Educational Psychology Review*, 33, 697–720. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09527-4>
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. UMM Press.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1960). Social indicators of well-being. In *Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny* (First Prin, Vol. 2). Plenum Press.
- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas*. PT Bumi Aksara.
- Asyia, A. D. N., Sinurat, G. D. N., Dianto, N. I. S. A., & Apsari, N. C. (2022). Pengaruh Peer-Group Terhadap Perkembangan Self-Esteem Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 3(3), 147–159.
- Ates, M., & Youniss, J. (1996). Social support, peer relationships, and adolescent adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 25(2), 109–125.

- Aulia, W. F. (2020). Self Esteem Terhadap Subjective Well Being Pada Buruh Sopir Pengangkut Peti Kemas. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 14(2), 103–114.
<https://doi.org/10.33557/jpsyche.v14i2.1226>
- Baker, J. A., & McCarthy, J. (2024). The impact of subjective well-being on academic performance in adolescents. *Educational Psychology Review*, 36(1), 123–145.
- Battle, J. (1979). Self-esteem of students in regular and special classes. *Psychological Reports*, 44(1), 212–214. <https://doi.org/10.2466/pr0.1979.44.1.212>
- Berkman, L. F., & Glass, T. (2000). Social integration, social networks, social support, and health. *Social Epidemiology*, 1, 137–173.
- Bintoro, A., & Susanti, R. (2021). Peran Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18(2), 112–123.
- Biswas-diener, A. R., Diener, E., & Tamir, M. (2012). & Maya Tamir Ed Diener The psychology of subjective well-being. *Psychology*, 133(2), 18–25.
- Branden-Muller, L. R., Elias, M. J., Gara, M. A., & Schneider, K. (1992). The development and interrelationship of affective, cognitive, and social-cognitive skills in children: Theoretical implications. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 13(3), 271–291.
[https://doi.org/10.1016/0193-3973\(92\)90033-E](https://doi.org/10.1016/0193-3973(92)90033-E)
- Bronfenbrenner, U. (1997). *The Ecology of Human Development*. Harvard University Press.
- Camfield, L., & Skevington, S. M. (2020). Subjective well-being and the quality of life: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 1–25.
- Carl R. Rogers. (1961). *On Becoming A Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. 434.
- Carlo, G., & Randall, B. A. (2002). The development of a measure of prosocial behaviors for late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(1), 31–44.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis*.
- Cohen, J. D., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–358. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(94\)90083-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(94)90083-3)
- Cohen, J., McCabe, E. M., Michelli, N. M., & Pickeral, T. (2009). School climate: Research, policy, practice, and teacher education. *Teachers College Record*, 111(1), 180–213.

<https://doi.org/10.1177/016146810911100108>

- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing 2nd Edition*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Coopersmith. (1967). *Self-esteem background*. Freeman and Company.
- Datu, J. A. D., Valdez, J. P., & King, R. B. (2021). The protective role of positive psychological traits on well-being in collectivist societies. *Current Psychology*, *40*, 5230–5239.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227–268.
- Demaray, M. K., Malecki, C. K., & Jenkins, L. N. (2023). Perceived social support and adolescent well-being: Examining perceived authenticity as a moderator. *Journal of School Psychology*, *97*, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2023.102196>
- Desmita. (2016). *Psikologi Perkembangan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, *1*(1), 54. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15129>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*(1), 34–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.34>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, *54*(December), 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, *2*(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Ditzfeld, C. P., & Showers, C. J. (2013). Self-structure: The social and emotional contexts of self-esteem. In *Self-Esteem* (Issue April 2013). <https://doi.org/10.4324/9780203587874>
- Elliwel, J. F., & Wang, S. (2023). The role of social connections in adolescent well-being. *Social Indicators Research*, *162*(2), 345–367.

- Emadpoor, L., Lavasani, M. G., & Shahcheraghi, S. M. (2016). Relationship Between Perceived Social Support and Psychological Well-Being Among Students Based on Mediating Role of Academic Motivation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *14*(3), 284–290.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Nortto.
- Fairuz Hasyifah Witjaksono, & Abdul Muhid. (2021). Faktor-faktor Determinan yang Mempengaruhi Subjective Well-Being Remaja Penyandang Disabilitas. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *12*(2), 90–95. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i2.639>
- Faizah, A., & Widyastuti. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Subjective Well-Being Pada Santri Yang Tinggal Di Pondok Pesantren. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, *9*(3), 303–311. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>
- Feist, G. J. (2008). The psychology of science and the origins of the scientific mind. In *The Psychology of Science and the Origins of the Scientific Mind* (pp. 1–316). <https://doi.org/10.5860/choice.44-0270>
- Fitriyah, N., & Ramadhan, F. (2023). Pengaruh relasi ustadzah dan santri terhadap penghormatan diri remaja di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, *9*(2), 92–101. <https://doi.org/10.21009/JPPK.092.08>
- Flannery, R. B. (1990). Social support and psychological trauma: A methodological review. *Journal of Traumatic Stress*, *3*(4), 593–611. <https://doi.org/10.1007/BF02039590>
- Ghufron, N., & Risnawati, R. (2010). *Teori-teori Psikologi* (R. Kusumaningratri (ed.); 1st ed.). AR-RUZZ MEDIA GROUP.
- Gloriabarus. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. Univeritas Gaja Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Graziano, W. G., Jensen-Campbell, L. A., & Hair, E. C. (1996). Perceiving interpersonal conflict and reacting to it: The case for agreeableness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*(4), 820–835. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.70.4.820>
- Hanif, M. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Pasangan terhadap Burnout pada Perawat. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *4*(3), 5208–5214.

- Profil Statistik Kesehatan 2023, (2023). <https://doi.org/4201005>
- Harter, S. (2012a). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Harter, S. (2012b). *The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Hartup, W. W. (1996). The company they keep: Friendship and their developmental significance. *Child Development*, 67(1), 1–13.
- Hasanah, L., & Aini, Q. (2023). Peran relasi ustadzah dan santri dalam mengembangkan ketahanan emosional remaja di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(1), 42–56. <https://doi.org/10.31219/osf.io/pisjk>
- Hidalgo-Fuentes, S., et al. (2024). Emotional Intelligence and Perceived Social Support: Its Relationship with Subjective Well-Being. *Healthcare*, 12(6), 634.
- Hidayat, R., Sari, M., & Nugroho, A. (2022). Dukungan Sosial dan Motivasi Belajar pada Siswa SMA di Masa Pandemi. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 29(3), 189–196.
- Hurlock. (2000). *Adolescent Development*. McGraw-Hill, Kogakusha.
- Husna, N. (2021). Peran kurikulum integratif dalam pengembangan karakter siswa pesantren internasional. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1).
- Islahuddiny, B. M., Dewi, F. I. R., & Sari, M. P. (2022). Peranan Stres Akademik Terhadap Subjective Well-Being dengan Perceived Social Support sebagai Moderator pada Mahasiswa Magang Atau Bekerja. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 116–136. <https://doi.org/10.24912/provita.v15i2.20894>
- Istiqomah, N., & Alwi, M. A. (2022). Self-Esteem dan Subjective Well-Being pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(2), 22–32.
- Kern, M. L., & Friedman, H. S. (2022). The role of subjective well-being in adolescent development. *Developmental Psychology*.
- Khoirunnisa, I., & Halimah, L. (2015). Hubungan Antara Peer Support Dengan Konsep Diri Pada Remaja Putri Yang Delikuen di Pondok Remaja Inabah XVII Ciamis. *Prosiding Psikologi Universitas Islam Bandung*, 108–115.

<http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1080>

- Kong, F., Z., & You, X. (2022). Self-esteem and subjective well-being: A meta-analytic review of studies in adolescents. *Journal of Adolescence*, *94*, 125–140.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.10.006>
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2022). Self-esteem and subjective well-being in adolescents: The mediating role of perceived social support and emotional intelligence. *Current Psychology*, *41*, 6524–6532. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00933-y>
- Kuswara, G. G. A., & Izzati, U. A. (2022). Hubungan antara Self-Esteem dengan Subjective Well-Being pada Guru SMK Umi Anugerah Izzati. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, *9*(4), 157–170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/46987/39360>
- Laursen, B., & Collins, W. A. (2009). Relationships as developmental contexts: A framework for understanding adolescent development. In *In Handbook of adolescent psychology* (pp. 3–33).
- Laursen, B., & Veenstra, R. (2021). Interpersonal Development in the Peer Context. *Developmental Psychology*.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, *32*, 1–62.
- Lestari, E., & Wibowo, D. (2023). Peran Guru dan Teman Sebaya dalam Pembentukan Dukungan Sosial Siswa. *Jurnal Pendidikan Remaja*, *11*(1), 22–33.
- Li, H., Zhang, H., Wang, C., & Yu, F. (2022). The impact of social support on subjective well-being among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Children and Youth Services Review*, *135*, 106–389. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106389>
- Link, B. G., & Phelan, J. (1995). Social Conditions As Fundamental Causes of Disease. *Journal of Health and Social Behavior*, *35*(80).
- Liu, Q., Zheng, Y., & Yu, C. (2023). Social media feedback and adolescent self-esteem: The mediating role of peer comparison. *Computers in Human Behavior*, *139*.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107498>
- Llamas-Díaz, D., Cabello, R., Gómez-Leal, R., Gutiérrez-Cobo, M. J., Megías-Robles, A., &

- Fernández-Berrocal, P. (2023). Ability Emotional Intelligence and Subjective Happiness in Adolescents: The Role of Positive and Negative Affect. *Journal of Intelligence*, 11(8). <https://doi.org/10.3390/jintelligence11080166>
- Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2020). Social support: A review of its importance for youth. *Psychology in the Schools*, 57(10), 1512–1525. <https://doi.org/10.1002/pits.22447>
- Maroqi, N. (2018). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Rosenberg Self Esteem Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 7(2), 92–96. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12101>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Maslow, A. H. (1970). Motivation and Personality. In *Harper & Row*.
- Matsuda, T., Tsuda, A., Kim, E., & Deng, K. (2014). Association between Perceived Social Support and Subjective Well-Being among Japanese, Chinese, and Korean College Students. *Psychology*, 05(06), 491–499. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.56059>
- Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). Peer support: A theoretical perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(2), 134–141. <https://doi.org/10.1037/h0095032>
- Miller, R. L., Jones, R. M., & Smith, D. C. (2020). The role of peer relationships in adolescent mental health. *Journal of Adolescence*, 80, 21–30. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.02.001>
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Nopen, P., Khoiriyah, N., & Fadilah, M. (2024). *Systematic Literature Review : Kesejahteraan Subjektif pada Remaja di Sekolah Menengah*. 3, 124–137.
- Nugraha, M. F. (2020). Dukungan Sosial dan Subjective Well Being Siswa Sekolah Singosari Delitua. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i1.5>
- Nurfitriani, A., Fitriani, Y., & Pertiwi, Y. W. (2025). Hubungan Self - Esteem Dengan Student Well - Being Pada Siswa MTs Nurul Anwar di Kota Bekasi. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(4), 62–77.

- Nurhidayah, R., & Fauziah, A. (2023). Dukungan guru dan perkembangan self-esteem siswa di sekolah berasrama. *Jurnal Psikologi Islami*, *10*(1), 33–45.
<https://doi.org/10.24252/JPI.v10i1.2023>
- Orth, U. R., & R. W Widaman, K. F. (2018). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *114*(2), 221–237. <https://doi.org/10.1037/pspp0000214>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2019). Development of self-esteem across the lifespan: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, *145*(2), 68–102.
<https://doi.org/10.1037/bul0000179>
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *102*(6), 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/a0025558>
- Papalia, D. E., Martorell, G., & Feldman, R. D. (2022). *Experience Human Development* ((14th ed.)). McGraw-Hill Education.
- Park, Y., & Lee, S. Y. (2023). Peer support, self-respect, and adolescent identity development: A structural equation model. *Journal of Adolescent Research*, *38*(1), 48–67.
<https://doi.org/10.1177/0743558422110521>
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, *3*(2), 137–152.
<https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Peşman, H., & Eryilmaz, A. (2010). Development of a three-tier test to assess misconceptions about simple electric circuits. *Journal of Educational Research*, *103*(3), 208–222.
<https://doi.org/10.1080/00220670903383002>
- Pradinavika, R., & Baiduri, I. (2023). The Effect of Social Support on Adolescent Self-esteem. *Jurnal.Yoii.Ac.IJournal of Educational Psychology*, *2*(1), 1–5.
<https://jurnal.yoii.ac.id/index.php/inspiratif/article/view/57>
- Pratiwi. (2019). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Subjective Well Being Pada Siswa SMK. In *Psikologi* (Vol. 8).
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books.

- Proctor, C. L. (2014). Subjective Well-Being. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research, September*. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5>
- Rahmadani, R., & Santoso, H. (2023). Dukungan guru terhadap afek positif santri di sekolah berbasis pesantren. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam, 11(2)*, 117–130. <https://doi.org/10.24042/konseling.v11i2.9721>
- Rahmanda, S., & Utami, R. H. (2024). Hubungan antara peer support dan subjective well-being pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang. *In Trend : International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education, 2(1)*, 23–30. <https://doi.org/10.62260/intrend.v2i1.119>
- Rahmania, F. A., Wyandini, D. Z., & Nurendah, G. (2023a). Pengaruh Self-esteem terhadap Subjective Well-being (Studi Pada Ibu yang Bekerja di Kota Tasikmalaya). *Jurnal Psikologi Insight, 7(1)*, 65–72. <https://doi.org/10.17509/insight.v7i1.64741>
- Rahmania, F. A., Wyandini, D. Z., & Nurendah, G. (2023b). Pengaruh Self-esteem terhadap Subjective Well-being pada Ibu yang Bekerja di Kota Tasikmalaya. *Jurnal Psikologi Insight, 7(1)*, 65–72.
- Refnadi, R. (2018). Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia, 4(1)*, 16. <https://doi.org/10.29210/120182133>
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). In *Acceptance and commitment therapy/Measures package*.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. Basic Books.
- Rosenberg, M., & Owens, T. J. (2018). Low Self-Esteem People: A Collective Portrait. In *Extending Self-Esteem Theory and Research*. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511527739.018>
- Ruaidah, Husna, N., & Zulhendri. (2023). Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Psikososial Remaja. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia, 2(2)*, 146–152. <https://jpion.org./indek.php/jpi>
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2016). Stability of social support across middle school: A longitudinal analysis. *Journal of School Psychology, 57*, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2016.05.001>

- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28.
- Safarina, N. A. (2024). Hubungan Harga Diri dan Optimisme dengan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 360–370.
- Sakina, I. A., & Handayani, A. (2024). Hubungan Antara Harga Diri dan Komunikasi Interpersonal dengan Kebahagiaan dalam Berpacaran. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, 6, 145–153.
- Sangging, I. W. B. S., Suwena, K. R., Septiana, & Dewi, N. P. P. (2023). Pengaruh Harga Diri (Self Esteem) Terhadap Kesejahteraan Subjektif (Subjective-Well Being) Petani Perempuan di Desa Songan A , Kecamatan. *Seminar Nasional(PROSPEK II), “Transformasi Pendidikan Melalui Digital Learning Guna Mewujudkan Merdeka Belajar,”* 191–201.
- Santrock, J. . (2012). *Live-Span Development; Perkembangan Masa Hidup* (Jilid 2). Erlangga.
- Sarafino. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (seventh). John Wiley dan Sons.
- Sardi, L. N., & Ayriza, Y. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Acta Psychologia*, 2(1), 41–48. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.34116>
- Sari, S. M., & Ningsih, Y. T. (2022). Hubungan Peer Support dengan Resiliensi pada Remaja Broken Home. *Jurnal Riset Psikologi*, 5(3), 78–86.
- Sarwono, S. . (2011). *Psikologi Remaja*. PT Raja Grafindo Persada.
- Schimmack, U., Schupp, J., & Wagner, G. G. (2008). The influence of environment and personality on the affective and cognitive component of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 89(1), 41–60. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9230-3>
- Schleider, J. L., Abel, M. R., & Weisz, J. R. (2020). Cognitive-behavioral strategies to improve adolescent self-esteem through social validation. *Journal of Adolescence*, 83, 32–41.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social-emotional learning in

- adolescence. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832.
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>
- Setya, N. (2022). Raising Self Esteem in Teenagers: Sebuah Upaya untuk Penguatan Karakter Siswa. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*, 5, 915–922.
- Simanjuntak, L. E., & Indrawati, E. S. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Harga Diri Pada Siswi Kelas Xii SMA Kristen Terang Semarang. *Jurnal EMPATI*, 10(2), 99–107. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.31001>
- Simanjuntak, S., Simbolon, F. P., & Hutapea, F. C. (2025). Karakteristik Perkembangan Kognitif Sosial dan Moral pada Masa Remaja dan Dewasa. *Jurnal Pendidikan Agama Kristen Dan Katolik*, 2(1), 159–167. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/sabar.v2i1.518>
- Siskawati, Parman, R., & Indarwati, A. (2024). Hubungan Antara Self Esteem Dan Subjectve Well Being Pada Remaja Madrasah Aliyah Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Al-Islam Kab.Gorontalo. *Jurnal Psikologi Manusia*, 03(01), 1–14.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Solomon, P. (2004). An Update of Peer Support/Peer Provided Services Underlying Processes, Benefits, and Critical Ingredients. *Psychiatric Quarterly*, 93(2), 571–586.
<https://doi.org/10.1007/s11126-022-09971-w>
- Sovianita, M. R., Sulistyowati, E. C., & Sugiyarto. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Harga Diri Remaja SMA. *Solo Nursing Journal*, 1(1), 39–45.
- Steinberg, L. (2020). *Adolescence (12th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2013a). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Sugiyono, D. (2013b). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2020). Looking beyond happiness: The importance of life satisfaction for adolescents. *Journal of Adolescence*, 79, 1–10.
- Tarigan, M. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dengan Subjective Well-Being pada Remaja yang Memiliki Orangtua Tunggal. *Jurnal Diversita*, 4(1), 1.
<https://doi.org/10.31289/diversita.v4i1.1565>

- Tov, W., & Diener, E. (2013). Subjective Well-Being. *Research Collection School of Social Sciences*, 1395. <https://doi.org/10.1002/9781118521373.wbeaa280>
- Uchino, B. N., Bowen, K., Carlisle, M., & Birmingham, W. (2018). Psychological pathways linking social support to health outcomes. *Social Science & Medicine*, 216, 1–9.
- Viskarini, P. A., & Suharsono, Y. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap harga diri remaja putri korban pelecehan seksual. *Cognicia*, 11(1), 47–53.
<https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i1.25003>
- Wahyuni, L., & Rahmawati, T. (2020). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 9(1), 45–52.
- Wang, M. T., Fredricks, J. A., Ye, F Hofkens, T., & Linn, J. S. (2022). Family and peer support as predictors of positive emotions and well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(1), 14–29. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01527-1>
- Wang, Q., Fang, Y., & Zhang, Z. (2022). Peer support and self-esteem in adolescents: The mediating role of self-acceptance. *Children and Youth Services Review*, 135, 106–361.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106361>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
- Wentzel, K. R. (1997). Student motivation in middle school: The role of perceived pedagogical caring. *Journal of Educational Psychology*, 89(3), 411–419. <https://doi.org/10.1037//0022-0663.89.3.411>
- Wulandari, A., & Wijayanti, F. (2023). Dukungan teman sebaya dengan harga diri pada remaja. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 7(1), 148–154.
<https://doi.org/10.32504/hspj.v7i1.801>
- Yanti, U. R. D., & Hermaleni, T. (2020). Kontribusi Self Esteem terhadap Subjective Well-Being pada Remaja Etnis Minang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2723–2730.
- Zeldow, P. B., & Green, C. A. (1989). Adolescents' perceptions of peer social support: Structure, types, and consequences for well-being. *Journal of Adolescence*, 12(2), 111–124.

- Zhou, X., Cao, H., & Liu, L. (2023). The protective effect of perceived social support on self-esteem during stress: Evidence from adolescence. *Journal of Adolescence*, *97*, 101–109. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2022.11.005>
- Zimet, G. D., et al. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, *52*(1), 30–41. https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
- Zimet, G., Dahlem, N., Zimet, S., & Farley, G. (1988). Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). *Jurnal Penilaian Kepribadian*, *52*(1), 3--41.

LAMPIRAN

Lembar kuisisioner yang diberikan kepada responden

SURAT PERSETUJUAN PENGISIAN KUESIONER (*Inform Consent*)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama (inisial) : ~~Alhainan W.P~~

Usia : 17 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Menyatakan bahwa saya ~~Setuju/Tidak~~ **Setuju (coret salah satu)** untuk menjadi responden dalam pengisian kuesioner.

Saya juga telah memahami dan menyetujui tanpa adanya paksaan bahwa tujuan dari saya menjadi responden adalah bagian dari proses penyelesaian tugas akhir Tesis. Data yang saya berikan hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan publikasi ilmiah serta akan di jamin kerahasiaannya.

Malang, 12 Maret 2025



Responden

A. PETUNJUK PENGISIAN

1. Berikut ini terdapat beberapa pernyataan dan Anda diminta untuk memberikan tanggapan atas pernyataan tersebut.
2. Tidak ada jawaban yang salah atau benar, maka Anda diminta untuk menjawab secara jujur sesuai keadaan diri Anda
3. Masing-masing pernyataan terdiri atas empat pilihan jawaban yaitu :
SS : apabila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan diri Anda
S : apabila pernyataan tersebut **Sesuai** dengan diri Anda
TS : apabila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan diri Anda
STS : apabila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan diri Anda
4. Pilihlah salah satu jawaban dari empat pilihan jawaban dengan cara memberikan tanda *checklist* (√) pada jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda.
5. Bila ingin merubah jawaban, berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban pertama, kemudian beri tanda *checklist* (√) pada jawaban kedua.
6. Baca dan pahami setiap pernyataan sebelum Anda memberikan jawaban yang sesuai dengan keadaan diri Anda.
7. Setelah selesai mengerjakan periksa kembali jawaban Anda dan pastikan semua pernyataan telah terjawab dengan satu jawaban saja.

**SELAMAT MENGERJAKAN
DAN TERIMA KASIH ATAS KERJASAMANYA**

Skala Kesejahteraan Subjektif (*Subjective Well Being*)

No	Item	SS	S	TS	STS
1	Saya mudah tertarik dengan hal-hal baru			✓	
2	Saya merasa tertekan dengan kegiatan yang saya lakukan setiap harinya			✓	
3	Saya bersemangat dalam mengikuti kegiatan di Sekolah maupun di Asrama		✓		
4	Saya merasa kesal dengan hidup saya	✓			
5	Saya cukup kuat dalam menghadapi masalah	✓			
6	Saya mudah merasa bersalah			✓	
7	Hidup ini terasa menakutkan bagi saya				✓
8	Saya sering bermusuhan dengan orang lain terutama teman-teman saya				✓
9	Saya merasa termotivasi untuk terus belajar	✓			
10	Saya merasa bangga dengan diri saya sendiri	✓			
11	Saya mudah marah ketika terlalu banyak kegiatan yang harus saya lakukan		✓		
12	Saya merasa harus tetap waspada terhadap teman-teman saya		✓		
13	Saya malu melihat diri saya sendiri				✓
14	Saya terinspirasi dengan ustadzah-ustadzah saya yang sabar dalam mendengarkan keluhan saya				✓
15	Saya gugup ketika berbicara didepan teman-teman				✓
16	Saya belajar dengan bersungguh-sungguh, baik di Asrama maupun di Sekolah		✓		

17	Saya berusaha untuk selalu memberi perhatian penuh pada kegiatan di Asrama maupun di Sekolah	✓			
18	Saya gelisah ketika menghadapi masalah				✓
19	Saya aktif mengikuti kegiatan di Asrama maupun di Sekolah		✓		
20	Saya khawatir terhadap masa depan saya		✓		

Skala Penerimaan diri (*self-esteem*)

No	Item	SS	S	TS	STS
1	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya sendiri			✓	
2	Terkadang saya merasa sebagai orang yang sama sekali tidak baik		✓		
3	Saya mampu berbuat baik, sebaik orang lain pada umumnya	✓			
4	Tidak banyak yang bisa saya banggakan pada diri saya				✓
5	Saya merasa tidak berguna sama sekali				✓
6	Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga	✓			
7	Saya berharap bisa lebih menghargai diri sendiri	✓			
8	Secara keseluruhan saya mengakui bahwa saya adalah orang yang gagal				✓
9	Saya bersikap positif terhadap diri sendiri	✗	✓		
10	Saya merasa banyak memiliki kelebihan dalam diri saya	✓			

Skala Dukungan Sosial (*Social Support*)

No	Item	SS	S	TS	STS
1	Ustadzah pendamping kamar memperhatikan kesehatan maupun kebersihan kamar kami			✓	
2	Saya dapat membicarakan masalah saya dengan ustadzah pendamping kamar				✓
3	Ustadzah di Asrama tidak membeda-bedakan saya dengan teman-teman yang lain				✓
4	Ustadzah di Asrama mendengarkan ide atau gagasan yang saya berikan		✓		
5	Ustadzah pendamping kamar memberikan obat jika ada yang sedang sakit			✓	
6	Ustadzah di Asrama membantu saya mengambil keputusan				✓
7	Teman-teman saya peduli dengan perasaan saya		✓		
8	Saya dapat membicarakan masalah saya dengan teman-teman		✓		
9	Teman-teman memberi tanggapan yang baik atas pendapat yang saya sampaikan		✓		
10	Teman-teman menerima saya apa adanya tanpa menghakimi		✓		
11	Ketika saya kehilangan buku catatan, teman saya segera meminjamkannya		✓		
12	Ketika saya mengalami kesulitan dalam menghafal, teman saya memberi saran/nasehat kepada saya		✓		

Dokumentasi pengambilan data responden



Hasil uji validitas instrumen

Hasil uji validitas variabel *self-esteem*

Varia ble		Item 1	Ite m 2	Ite m 3	Ite m 4	Ite m 5	Ite m 6	Ite m 7	Ite m 8	Ite m 9	Ite m 10	Tot al
1. Item 1	Pears on's r	—										
	p- value	—										
2. Item 2	Pears on's r	0.1 02	—									
	p- value	0.2 65	—									
3. Item 3	Pears on's r	0.0 71	0.3 51	—								
	p- value	0.4 41	< .0 01	—								
4. Item 4	Pears on's r	0.0 63	0.4 02	0.1 33	—							
	p- value	0.4 95	< .0 01	0.1 47	—							
5. Item 5	Pears on's r	0.0 66	0.1 41	0.2 23	0.1 15	—						
	p- value	0.4 70	0.1 22	0.0 14	0.2 10	—						
6. Item 6	Pears on's r	0.1 06	0.1 45	- 0.0 47	0.3 28	0.1 60	—					

Vari abl e		lte m 1	lte m 2	lte m 3	lte m 4	lte m 5	lte m 6	lte m 7	lte m 8	lte m 9	lte m 10	lte m 11	lte m 12	To tal
1. lte m 1	Pea rson 's r	—												
	p- valu e	—												
2. lte m 2	Pea rson 's r	0.4 66	—											
	p- valu e	< . 00 1	—											
3. lte m 3	Pea rson 's r	0.4 82	0.4 01	—										
	p- valu e	< . 00 1	< . 00 1	—										
4. lte m 4	Pea rson 's r	0.5 06	0.5 28	0.5 02	—									
	p- valu e	< . 00 1	< . 00 1	< . 00 1	—									
5. lte m 5	Pea rson 's r	0.7 00	0.4 23	0.4 62	0.3 81	—								
	p- valu e	< . 00 1	< . 00 1	< . 00 1	< . 00 1	—								
6. lte m 6	Pea rson 's r	0.5 45	0.6 52	0.4 77	0.6 05	0.4 47	—							
	p- valu e	< . 00 1	—											
7. lte	Pea rson	- 0.0	0.1	- 0.1	0.1	0.0	0.1	—						

Vari- abl- e		lte m 1	lte m 2	lte m 3	lte m 4	lte m 5	lte m 6	lte m 7	lte m 8	lte m 9	lte m 10	lte m 11	lte m 12	To- tal
m 7	's r	10	09	23	68	20	68							
	P- valu- e	0.9 13	0.2 34	0.1 80	0.0 65	0.8 30	0.0 66	—						
8. lte m 8	Pea- rson 's r	- 0.0 54	0.1 43	- 0.0 86	0.0 88	- 0.0 33	0.0 51	0.6 47	—					
	P- valu- e	0.5 59	0.1 19	0.3 49	0.3 40	0.7 21	0.5 75	<. 00 1	—					
9. lte m 9	Pea- rson 's r	0.0 10	0.0 62	0.0 14	0.1 93	0.0 25	0.1 56	0.6 30	0.5 61	—				
	P- valu- e	0.9 10	0.4 98	0.8 80	0.0 34	0.7 83	0.0 87	<. 00 1	<. 00 1	—				
10. lte m 10	Pea- rson 's r	0.0 45	0.1 50	0.1 00	0.2 07	0.0 71	0.0 89	0.6 21	0.5 70	0.5 69	—			
	P- valu- e	0.6 26	0.0 99	0.2 74	0.0 23	0.4 40	0.3 31	<. 00 1	<. 00 1	<. 00 1	—			
11. lte m 11	Pea- rson 's r	0.1 15	0.0 97	0.0 33	0.0 04	0.1 76	0.0 61	0.1 37	0.1 35	0.4 06	0.1 46	—		
	P- valu- e	0.2 10	0.2 89	0.7 23	0.9 66	0.0 54	0.5 03	0.1 34	0.1 40	<. 00 1	0.1 11	—		
12. lte m 12	Pea- rson 's r	0.1 88	0.2 03	0.0 15	0.0 94	0.1 76	0.1 07	0.2 89	0.4 02	0.4 23	0.3 70	0.3 16	—	
	P- valu- e	0.0 39	0.0 26	0.8 68	0.3 05	0.0 54	0.2 44	0.0 01	<. 00 1	<. 00 1	<. 00 1	<. 00 1	—	

