

## The Relationship Between Self-Esteem and Social Support with Subjective Well-Being of MTs Students Living in Islamic Boarding Schools

Hubungan Antara Harga Diri dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif pada Siswa MTs yang Tinggal di Pondok Pesantren

### Author

**Ayu Nurmalitasari, S.Pd**  
Universitas Mercubuana  
Yogyakarta  
[ayunurmalitasari@yahoo.com](mailto:ayunurmalitasari@yahoo.com)

**Dr. Rahma Widyana, M.Si., Psikolog**  
Universitas Mercubuana  
Yogyakarta  
[rahma@mercubuana-yogya.ac.id](mailto:rahma@mercubuana-yogya.ac.id)

### Abstract

*This study was aimed to determine 1) the relationship between self-esteem and social support with subjective well-being in MTs students who live in Islamic boarding schools; 2) the relationship between social support and subjective well-being of MTs students living in Islamic boarding schools; 3) the relationship between self-esteem and social support with subjective well-being in MTs students living in Islamic boarding schools. This study involves one dependent variable, namely subjective well-being and two independent variables that influence it, namely: self-esteem and social support. There are 193 subjects in this study. The research subjects are students of MTs Darussolihin Yogyakarta who study at the same time living in Islamic boarding schools. The data collection method used a Likert scale and data analysis using product moment correlation. The effective contribution between self-esteem and social support for MTs students who live in Islamic boarding schools is 0.573 or 57.3% is explained by the variables of self-esteem and social support, while the remaining 42.7% is explained by other variables.*

**Duconomics  
Sci-meet**

**2021**

VOLUME 1  
JULI

### Page

**206-232**

### DOI

[10.37010/duconomics.v1.5443](https://www.doi.org/10.37010/duconomics.v1.5443)

### Corresponding Author

[ayunurmallitasri@yahoo.com](mailto:ayunurmallitasri@yahoo.com)  
08112953883/087787603383

### Keywords

*Self-Esteem, Social Support, Subjective Well-Being, Mts Students Living in Islamic Boarding Schools.*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren; 2) hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren; 3) hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren. Penelitian ini melibatkan satu variabel tergantung, yaitu kesejahteraan subjektif dan dua variabel bebas yang mempengaruhinya, yaitu: harga diri dan dukungan sosial. Terdapat 193 subjek pada penelitian ini. Subjek penelitian merupakan siswa MTs Darussolihin Yogyakarta yang sekolah sekaligus tinggal di pondok pesantren. Metode pengumpulan data yang dilakukan menggunakan skala *liekert* dan analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Kontribusi sumbangan efektif antara harga diri dan dukungan sosial pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren sebesar 0,573 atau 57,3% dijelaskan oleh variabel harga diri dan dukungan sosial, sedangkan sisanya sebesar 42,7% dijelaskan oleh variabel lain.

### Kata kunci

*Harga Diri, Dukungan Sosial, Kesejahteraan Subjektif, Siswa Mts yang Tinggal di Pondok Pesantren*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang pada umumnya ditandai dengan perubahan fisik, kognitif dan psikososial, tetapi juga berisiko terhadap kesehatan mental. Pada masa tersebut sering kali menyebabkan hambatan pada remaja salah satunya dalam dunia pendidikan. Masa remaja terbagi menjadi dua bagian yaitu masa remaja awal diantara 11-15 tahun dan masa remaja akhir diantara 16-18 tahun (Hurlock, dalam Pramudita, 2015). Proses pemenuhan tugas perkembangan remaja tidak selalu berjalan lancar karena menghadapi tekanan dan hambatan akibat kerawanan secara fisik, kognitif, sosial dan emosi. Kondisi remaja semacam ini dapat mempengaruhi remaja dalam mempertimbangkan kesesuaian cita-cita, kemampuan, ketertarikan, bakat, kondisi emosi dan pemikiran masa depan (Santrock, dalam Pramudita, 2015).

Rentang usia remaja merupakan masa pencarian identitas diri. Oleh karena itulah, masa ini juga sering disebut sebagai masa *storm and stress* (badai dan tekanan) yang menimbulkan berbagai macam permasalahan, baik itu untuk remaja itu sendiri ataupun bagi para orang tua (Hamdana, 2015). Permasalahan-permasalahan yang terjadi pada usia remaja ini terkadang mengganggu dan menjadi hambatan bagi remaja untuk dapat mengekspresikan diri mereka dengan benar, sehingga mereka terjebak dalam situasi dan lingkungan yang salah dan mendorong mereka untuk melakukan hal-hal yang akan merugikan diri mereka sendiri dimasa depan, seperti merokok, minum minuman keras, bahkan tidak sedikit yang terjerumus dalam penggunaan obat-obat terlarang (NAPZA) dan pergaulan bebas yang dapat menyebabkan para remaja kehilangan masa depannya. Untuk menghindarkan para remaja dari pengaruh lingkungan yang negatif tersebut, maka orang tua cenderung memilih model sekolah sekaligus dengan pondok pesantren bagi anak-anak mereka yang berada dalam rentang usia remaja (Hamdana, 2015).

Rentang usia remaja merupakan masa pencarian identitas diri. Oleh karena itulah, masa ini juga sering disebut sebagai masa *storm and stress* (badai dan tekanan) yang menimbulkan berbagai macam permasalahan, baik itu untuk remaja itu sendiri ataupun bagi para orang tua (Hamdana, 2015). Permasalahan-permasalahan yang terjadi pada usia remaja ini terkadang mengganggu dan menjadi hambatan bagi remaja untuk dapat mengekspresikan diri mereka dengan benar, sehingga mereka terjebak dalam situasi dan lingkungan yang salah dan mendorong mereka untuk melakukan hal-hal yang akan merugikan diri mereka sendiri dimasa depan, seperti merokok, minum minuman keras, bahkan tidak sedikit yang terjerumus dalam penggunaan obat-obat terlarang (NAPZA) dan pergaulan bebas yang dapat menyebabkan para remaja kehilangan masa depannya. Untuk menghindarkan para remaja dari pengaruh lingkungan yang negatif tersebut, maka orang tua cenderung memilih model sekolah sekaligus dengan pondok pesantren bagi anak-anak mereka yang berada dalam rentang usia remaja (Hamdana, 2015).

Sekolah yang sekaligus dengan pondok pesantren adalah model sekolah yang mewajibkan siswanya untuk menginap atau menetap selama bersekolah di sekolah tersebut atau dengan waktu yang ditentukan sekolah. Sekolah berpondok pesantren pada umumnya memiliki kebijakan dan peraturan yang ketat. Para siswa yang tinggal di pondok pesantren umumnya berada dalam kontrol dan pengawasan yang melekat, dan mereka dituntut untuk mandiri dan selalu mentaati peraturan yang berlaku, sehingga kedisiplinan dan ketegasan yang berhubungan dengan penerapan hukuman (*punishment*) terkadang menjadi ciri khas dari sekolah yang sekaligus dengan pondok pesantren tersebut. Keadaan ini di satu sisi dapat menumbuhkan kedisiplinan, kemandirian, kebersamaan, dan juga kompetisi yang sehat yang mengarahkan siswa untuk dapat berprestasi dengan maksimal, serta terjauhkan dari pengaruh negatif lingkungan yang membahayakan masa depan siswa (Hamdana, 2015).

Siswa pondok pesantren diharuskan tinggal di asrama dan diberikan kegiatan keorganisasian ataupun materi keagamaan, hafalan Al-Qur'an, kegiatan organtri (organisasi santri), kegiatan belajar malam selepas maghrib di asrama dan muraja'ah hafalan setelah isya merupakan kegiatan wajib di pondok pesantren. Aktivitas yang padat dan menyita banyak waktu seringkali membuat remaja yang tinggal di pondok pesantren merasa tertekan dengan banyaknya pelajaran dan juga tuntutan dari orangtua yang terlalu tinggi terhadap anak (Ikromi et al., 2019).

Remaja yang diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren, pada kenyataannya sering terjadi ketidaksesuaian seperti diungkapkan oleh Hasanah (Ikromi dkk, 2019) remaja merasa tidak betah, menyendiri, sakit, tidak mengikuti kegiatan, mereka merasa hidupnya dibatasi dengan aturan-aturan di pondok pesantren, remaja merasa tidak bisa bebas melakukan hal-hal yang mereka sukai, sehingga tak jarang beberapa santri merasa tidak betah dan tidak tahan mengikuti kehidupan di pondok pesantren bahkan memilih untuk melarikan diri dari pondok pesantren Revelia (Ikromi et al., 2019).

Penerimaan keadaan remaja yang sekolah sekaligus tinggal di pondok pesantren seperti merasa tidak betah, menyendiri, sakit dan merasa hidupnya dibatasi dengan aturan-aturan di pondok dan tidak bebas melakukan hal-hal yang mereka sukai jika dirasakan secara berlarut-larut dan tidak bisa mengatasi hal tersebut maka akan menimbulkan stress bahkan depresi yang tidak baik untuk kesehatan mental seseorang. Dalam istilah psikologi dikenal dengan istilah kesejahteraan subjektif, yaitu suatu penilaian yang melibatkan aspek kognitif dan afektif terhadap sesuatu sehingga mempengaruhi kualitas kehidupan seseorang (Hamdana, 2015). Menurut Diener (Hamdana, 2015) kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi subyektif seseorang mengenai kehidupan yang dialaminya termasuk konsep-konsep seperti kepuasan hidup, emosi menyenangkan, dan kepuasan terhadap area-area yang mempengaruhi tingkat emosi tidak menyenangkan yang rendah.

Menurut Diener (2000) kesejahteraan subjektif adalah penilaian individu terhadap hidupnya, meliputi penilaian secara kognitif dan secara afektif yang merupakan salah satu prediktor kualitas hidup individu. Individu dikatakan mempunyai kesejahteraan subjektif yang tinggi apabila mereka lebih banyak merasakan emosi yang menyenangkan daripada emosi yang tidak menyenangkan, ketika terlibat dalam kegiatan yang menarik, ketika mengalami banyak rasa senang dan sedikit rasa sakit, dan ketika telah merasa puas akan kehidupan mereka. Kesejahteraan subjektif terdiri tiga aspek pembangun yaitu afek positif, afek negatif dan kepuasan hidup. Afek positif dan negatif merupakan aspek afektif, sedangkan kepuasan hidup merupakan aspek yang mempresentasikan aspek kognitif individu (Diener, 2000).

Pengaruh dari kesejahteraan subjektif seseorang telah banyak diteliti pada beberapa domain kehidupan, misalnya di sekolah. Menurut (Roeser et al, dalam (Wijayanti et al., 2019) meneliti bagaimana fungsi akademis dipengaruhi oleh kesehatan mental yang buruk yang berkaitan dengan emosi negatif dan motivasi akademis yang rendah pada anak kelas 8 dan 9. Data mereka menunjukkan bahwa siswa dengan kesehatan mental yang positif dan motivasi akademis yang tinggi adalah anak-anak dengan peringkat terbaik, sedangkan siswa dengan motivasi rendah dan emosi serta seringkali mempunyai pikiran yang negatif adalah anak-anak dengan peringkat terbawah.

Beberapa penelitian juga mencatat akan pentingnya siswa yang memiliki kesejahteraan subjektif yang baik di sekolah. Penelitian Abele (Wijayanti et al., 2019) menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif yang tinggi mempunyai pengaruh yang menguntungkan pada perfomasi kognitif. Penelitian Abele (Wijayanti et al., 2019) ini mengindikasikan bahwa *mood* yang positif menghasilkan perfomasi yang meningkat, sedangkan *mood* yang negatif menghasilkan perfomasi yang menurun pada subjek-subjek yang sedang mengerjakan *puzzle-puzzle* logis. Sama halnya dengan (Abele (1995), Grren and Noice (1998) dan Isen (2008) dalam (Wijayanti et al., 2019), mengungkapkan bahwa *mood* yang positif memicu kreatifitas dan imajinasi, hal ini ditemukan pada subjek-subjek dalam penelitian (Wijayanti et al., 2019), bahwa mereka yang

mempunyai *mood* positif mempunyai gaya berpikir yang lebih fleksibel dan konteks kognitif yang lebih luas daripada subjek-subjek dengan *mood* yang negatif. Fungsi akademis yang terganggu dikarenakan menurunnya *well-being* adalah hasil yang tidak menguntungkan dan dapat berlangsung lama sampai usia dewasa. *Academic Success* yang dimanifestasikan pada prestasi yang bagus di sekolah, adalah sebuah pusat sumber distribusi dari adanya kesempatan dalam kehidupan dan perspektif untuk masa depan. *Academic success* mempunyai pengaruh terhadap indikator kesuksesan secara materi, seperti penghasilan, dan status sosial (Johnson et al, 2010; Steinbach, 2006, dalam (Wijayanti et al., 2019).

Permasalahan yang muncul bagi siswa yang sekolah dan tinggal di pondok pesantren pada umumnya disebabkan karena ketidakmampuan siswa beradaptasi dengan pola dan model kehidupan di pondok pesantren yang tertata dan penuh dengan keterbatasan, sehingga membuat mereka merasa tertekan. Tekanan yang dirasakan remaja secara psikologis tersebut seperti kamar yang dihuni oleh banyak orang, tidak ber AC sehingga terasa sesak dan panas, kamar mandi dan toilet yang dipakai secara bersamaan yang membuat antiran bagi para siswa. Mereka mengeluh dengan kondisi dan keadaan di pondok pesantren, mulai dari keamanan, kenyamana, porsi makan yang terbatas, sampai pada fasilitas yang tidak mendukung, ditambah tugas-tugas sekolah yang cukup banyak, serta padat dan ketatnya kegiatan di pondok pesantren membuat para siswa merasa tertekan dan terkekang, akhirnya membuat siswa sering meninggalkan pondok pesantren, tidak mengikuti kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan di pondok pesantren dan sekolah, sering sakit-sakitan dan berbagai kondisi psikologis lainnya muncul sebagai akibat ketidakbetahan dan penolakan siswa terhadap kondisi kehidupan pondok pesantren (Hamdana, 2015).

Apa yang dijelaskan di atas mengenai tekanan yang dialami oleh remaja yang sekolah dan tinggal di pondok pesantren merupakan bentuk evaluasi negatif yang dilakukan siswa terhadap kehidupan di asrama. Sementara itu, bentuk evaluasi positif siswa terhadap kehidupan dan kondisi di asrama juga mampu untuk membuat siswa lebih mandiri, bertanggung jawab, lebih terarah dan fokus dalam belajar, yang berdampak pada pencapaian prestasi belajar yang maksimal dan memuaskan. Kedua sisi evaluasi siswa (positif dan negatif) terhadap kehidupan di pondok pesantren tersebut menjadi hal yang menarik untuk diteliti lebih dalam.

Menurut Seligman (Wijayanti et al., 2019) berpendapat bahwa asal usul kesejahteraan psikologis berasal dari lingkungan. Untuk siswa, sekolah merupakan setting yang ideal untuk mengajarkan “well-being” karena remaja menghabiskan banyak waktu mereka di sekolah. Para ahli menekankan tiga alasan mengapa mengajarkan “well-being” itu penting untuk dilakukan, pertama adalah peningkatan dari kekuatan akan emosi positif diantara para remaja, keterlibatan dan pemaknaan kehidupan akan menjadi penangkal dari depresi, meningkatkan kepuasan hidup, memfasilitasi pembelajaran dan berpikir positif (Seligman et al, 2009). Yates (Wijayanti et al., 2019) memberikan penekanan, bahwa pendidikan mempunyai tujuan yang signifikan untuk membantu para remaja dalam mengembangkan ketrampilan dan kemampuan untuk hidup dengan lebih baik dan menambah kohesi sosial. The National Scientific Council on Developing Chil (Wijayanti et al., 2019) menyatakan bahwa fokus harus ditujukan pada *emotional well-being* (kesejahteraan emosional) para siswa dan kapabilitas sosial yang terkoneksi dengan kemampuan kognitif dan akademis. Penemuan-penemuan tersebut mengindikasikan bahwa *well-being* sebagai sebuah indikator untuk mempromosikan kesehatan mental dari para remaja sudah seharusnya diajarkan di sekolah.

Berdasarkan temuan peneliti di lapangan terkait kesejahteraan subjektif, peneliti melakukan wawancara di MTs Ma’arif Darussolihin Yogyakarta pada hari Jum’at 10 Januari 2020. Wawancara dilakukan terhadap 10 orang siswa yang mewakili kelas 7, 8 dan 9. MTs Ma’arif Darussolihin Yogyakarta adalah salah satu sekolah yang menerapkan kebijakan wajib tinggal di pondok pesantren bagi siswanya. Hasil wawancara dari 10 orang siswa tersebut

ditengarai terdapat siswa yang memiliki kesejahteraan subjektif rendah. Pada aspek afektif masih rendah karena siswa lebih banyak merasakan afek negatif dibanding afek positif.

Aspek afektif yang berupa evaluasi afektif individu terhadap kehidupannya. Aspek afektif ditunjukkan dengan keseimbangan antara afek positif dan afek negatif yang dapat diketahui dari frekuensi individu merasakan afek positif dan afek negatif yang dialami individu setiap harinya. Pada aspek positif siswa mengatakan tidak merasa gembira bercanda dengan temannya di pondok pesantren. Siswa lain mengatakan merasa tidak yakin dan pesimis bisa berhasil meraih sesuatu yang diharapkan. Siswa lain mengatakan tidak merasa senang karena sering disakiti hatinya oleh temannya di pondok pesantren.

Pada aspek negatif siswa mengatakan sering merasa sedih karena dimarahi oleh temannya yang lebih senior di pondok. Siswa lain mengatakan merasa jengkel disaat tidak dihargai oleh temannya sendiri. Ada pula yang mengatakan merasa sedih karena dikucilkan dan disakiti oleh teman di pondok. Siswa lain mengatakan merasa sedih karena susah jika disuruh menghafal Al-Qur'an. Siswa lain juga mengatakan merasa sedih karena beberapa barang hilang dicuri oleh temannya, merasa sedih karena porsi makan yang terbatas dan merasa kecewa karena fasilitas pondok yang tidak mendukung. Pada aspek kognitif ditengarai masih rendah, aspek kognitif yaitu evaluasi yang berasal dari diri individu dimana masing-masing individu merasakan bahwa kondisi kehidupannya berjalan dengan baik. Siswa mengatakan "saya kurang puas terhadap hidup saya karena terlalu terkekang", siswa lain mengatakan "saya kurang puas dengan kehidupan saya karena banyak yang membenci saya di pondok". Ada pula yang mengatakan "saya belum puas terhadap hidup saya karena belum bisa mencapai target hafalan Al-Qur'an". Siswa lain mengatakan tidak puas tidak nyaman karena kondisi pondok yang berbeda dengan kondisi di rumah, seperti kamar yang dihuni oleh banyak orang, kamar mandi dan toilet yang dipakai secara bersamaan yang membuat antrian bagi para siswa.

Selanjutnya pada tanggal yang sama yaitu tanggal 10 Januari 2020 peneliti juga melakukan observasi terhadap lingkungan kelas yang berada di lantai 1 dan lantai 2 MTs Ma'arif Darussolihin tersebut saat proses belajar mengajar untuk kelas yang berada di lantai 2 sedang direnovasi dan belum selesai renovasi sehingga siswa tetap memakai kelas tersebut yang sangat tidak nyaman karena saat hujan lantai ruang kelas tersebut basah karena atap bocor, sehingga para siswa tidak mengenakan sepatu saat proses belajar mengajar. Dari 10 siswa yang peneliti wawancara 8 orang mengeluh karena kondisi tersebut membuat proses belajar menjadi tidak nyaman. Para siswa tersebut merasa tidak puas terhadap fasilitas yang diberikan oleh sekolah.

Hasil wawancara dan observasi pada siswa tersebut didukung oleh hasil wawancara peneliti pada 1 guru wali kelas dan 1 guru mata pelajaran pada tanggal yang sama 10 Januari 2020. Berdasarkan hasil wawancara tersebut ditengarai siswa merasa kurang bebas untuk menggali potensi diri dan rendah dalam menentukan pilihannya dan beberapa siswa merasa tidak betah dan tidak tahan dengan mengikuti kehidupan di pondok pesantren karena waktu istirahat sangat sedikit. Sehabis sekolah langsung melakukan kegiatan di pondok pesantren seperti menghafal Al-Qur'an dan kegiatan pondok pesantren yang lain.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada siswa dan guru dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan subjektif siswa kelas 7,8 dan 9 pada siswa MTs Ma'arif Darussolihin Yogyakarta yang tinggal di pondok pesantren masih tergolong rendah yaitu tidak merasakan kepuasan hidup, merasakan bahwa kondisi kehidupannya tidak berjalan dengan baik, banyak merasa sedih (afek negatif) dibandingkan merasa senang (afek positif) karena tidak betah dan tidak tahan mengikuti kehidupan di pondok pesantren, merasa dirinya tersisihkan oleh orangtua dan merasa kurang diperhatikan oleh orangtuanya. Penelitian tentang kesejahteraan subjektif perlu dilakukan karena mempunyai pengaruh yang menguntungkan pada performansi kognitif remaja dan motivasi akademis yang tinggi.

Menurut Diener (2013) faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif adalah harga diri, kepribadian, optimisme, dukungan sosial, pengaruh masyarakat dan budaya,

proses kognitif, serta faktor demografis seperti (jenis kelamin, usia, status pernikahan dan pendapatan).

Faktor internal yang dipilih yaitu harga diri karena menurut Diener & Diener (1996) mengemukakan bahwa harga diri berperan penting pada diri seseorang. Bahkan masyarakat dalam negara yang menganut paham individualistik menjadikan harga diri sebagai penentu dari kepuasan hidup. Dengan memiliki harga diri yang tinggi membuat individu dapat mengembangkan dirinya sehingga dapat merasakan kepuasan hidup. Seseorang yang merasakan kepuasan hidup maka akan tercipta kesejahteraan yang menimbulkan afek atau perasaan positif dan mengurangi afek atau perasaan negatif Diener & Diener (1996).

(Goodman & Coopersmith, 1969) harga diri merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya, terutama sikap menerima, menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan, keberhargaan. Secara singkat, harga diri adalah personal judgment mengenai perasaan berharga atau berarti yang ekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya. Coopersmith 1967 (Khairat & Adiyanti, 2016) menyatakan individu yang memiliki *harga diri yang tinggi* akan lebih bahagia dan lebih mampu menghadapi tantangan dari lingkungan. Menurut Heartherton & Wyland (Khairat & Adiyanti, 2016) sebagian besar individu dengan harga diri yang tinggi menjalani kehidupan yang bahagia dan produktif, sedangkan individu dengan harga diri yang rendah memiliki persepsi negatif dalam memandang diri dan lingkungannya.

Harga diri menurut Coopersmith (1967) ada empat aspek yaitu power (kekuatan), significance (keberartian), virtue (kebijaksanaan), dan competence (kompetensi). Pada masa remaja, harga diri ditemukan mengalami penurunan terkait dengan pubertas, kapasitas remaja berpikir abstrak tentang dirinya dan masa depan, serta transisi ke konteks sosial yang lebih menantang Robin & Trzesniewski (Khairat & Adiyanti, 2016). Penelitian longitudinal yang dilakukan selama 17 tahun di Norwegia menemukan harga diri individu ketika usia 14 hingga 23 tahun cenderung tinggi dan stabil Birkeland dkk (Khairat & Adiyanti, 2016).

Remaja yang memiliki harga diri yang tinggi akan memiliki penilaian diri yang positif Schraml dkk (Khairat & Adiyanti, 2016). Teori top-down dari teori yang melandasi kesejahteraan subjektif menegaskan individu memiliki pikiran yang positif dalam menafsirkan berbagai peristiwa dalam dalam hidupnya sehingga menimbulkan rasa bahagia dan kepuasan Diener & Ryan (Khairat & Adiyanti, 2016). Pikiran positif yang dimaksud dalam teori ini berasal dari adanya kecenderungan yang melekat pada individu, yang dilihat pada trait kepribadian, sikap, atau cara individu menginterpretasikan pengalaman hidupnya Compton (Khairat & Adiyanti, 2016). Harga diri merupakan salah satu variable kepribadian yang cukup konsisten berkaitan dengan kesejahteraan subjektif. Penelitian yang dilakukan (Khairat & Adiyanti, 2016) menyimpulkan bahwa subjek yang memiliki harga diri positif memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi. Remaja yang memiliki harga diri positif mampu mengevaluasi dirinya secara positif dan memiliki standar ideal bagi dirinya.

Selanjutnya faktor eksternal yang dipilih yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial dipilih sebagai faktor eksternal karena menurut Barrera, Sandler, Ramsay (Ikromi et al., 2019) menjelaskan tentang konsep dukungan sosial, yaitu semua bentuk pertolongan dan bantuan yang diberikan kepada seseorang oleh orang-orang di sekitarnya, seperti anggota keluarga, teman, tetangga dan orang lain dalam ruang lingkup interaksi sosial dengan orang banyak.

Dukungan sosial menurut Sarafino (2006) adalah perasaan kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima dari orang atau kelompok lain. Sarafino menambahkan bahwa orang yang menerima dukungan sosial memiliki keyakinan bahwa mereka dicintai, bernilai, dan merupakan bagian dari kelompok yang dapat menolong mereka ketika membutuhkan bantuan.

Aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino (2006), terdapat lima bentuk dukungan sosial yaitu: dukungan emosional (dukungan dalam bentuk kasih sayang, penghargaan,

perasaan didengarkan, perhatian dan kepercayaan), dukungan penghargaan (dukungan dalam bentuk penilaian, penguatan dan umpan balik), dukungan informasi (dukungan dalam bentuk informasi, nasehat dan saran), dukungan instrumental (sarana yang tersedia untuk menolong individu melalui waktu, uang, alat, bantuan dan pekerjaan), dukungan kelompok (keterlibatan dan pengakuan sebagai bagian dari kelompok yang memiliki minat aktivitas sosial yang sama).

Dukungan sosial membantu remaja dalam menyesuaikan diri, melakukan peran sosial seperti membina hubungan dengan teman, mencapai kemandirian, mencapai kemandirian secara emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya, mengurangi tekanan emosional, sehingga dapat merubah suasana hati ke arah yang lebih positif, untuk dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif Demaray dan Malecki (Putri, 2016). Selanjutnya, kehadiran dukungan sosial dapat berpengaruh pada perkembangan sosial emosi remaja, serta memberikan kontribusi pada peningkatan kesejahteraan subjektif remaja Cohen, Gottlieb, dan Underwood (Putri, 2016).

Penelitian yang dilakukan Li, Yu, & Zhou (Wicaksana & Shaleh, 2017) menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan subjektif, yaitu semakin tinggi atau banyak dukungan sosial yang diberikan kepada seseorang maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan subjektif orang tersebut. Hasil penelitian (Tarigan, 2018), menjelaskan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi juga kesejahteraan subjektif dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin rendah kesejahteraan subjektif pada remaja.

Kesejahteraan subjektif merupakan suatu kajian yang telah berlangsung dalam waktu ke waktu dan berbagai penelitian pun telah dilakukan. Harga diri merupakan hal yang sangat berkaitan dengan kesejahteraan subjektif. Adapun dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif remaja. Berdasarkan latar belakang yang telah disusun di atas menunjukkan fenomena kesejahteraan subjektif yang masih rendah pada remaja, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang kesejahteraan subjektif.

Berdasarkan latar belakang di atas dan permasalahan yang dialami oleh siswa MTs, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan rumusan masalah sebagai berikut: Apakah ada hubungan antara Harga Diri dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif pada Siswa MTs yang Tinggal di Pondok Pesantren?

## METODE

### A. Identifikasi dan Definisi Operasional Variabel-variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua jenis variabel yaitu variabel tergantung dan variabel bebas. Adapun variabel-variabel yang akan digunakan peneliti adalah: variabel tergantung dalam penelitian ini adalah kesejahteraan subjektif (Y) dan variabel bebas terdiri dari harga diri (X1) dan dukungan sosial (X2).

#### 1. Kesejahteraan Subjektif

Kesejahteraan subjektif adalah penilaian individu terhadap hidupnya, meliputi penilaian secara kognitif dan secara afektif yang merupakan salah satu prediktor kualitas hidup individu. Adapun pengungkapan kesejahteraan subjektif adalah menggunakan alat ukur skala kesejahteraan subjektif yang disusun dengan menggunakan aspek-aspek kesejahteraan subjektif dari Diener (2009) antara lain: aspek kognitif afektif (afektif positif, dan afektif negatif), yaitu mengenai mood dan emosi.

Secara operasional, kesejahteraan subjektif dapat dilihat dari skor yang diperoleh subjek setelah mengisi skala kesejahteraan subjektif. Tingginya skor total yang diperoleh dari skala kesejahteraan subjektif, maka kesejahteraan subjektif yang dimiliki siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren tinggi sebaliknya rendahnya skor yang diperoleh dari skala



Tabel 3.1  
Jumlah Populasi Penelitian Siswa Kelas VII, VIII, dan IX MTs Darussholihin  
Yogyakarta  
Tahun Ajaran 2020/2021

Kelas	Jumlah Populasi
1. VII A	33 siswa
2. VII B	32 siswa
3. VII C	30 siswa
4. VII D	30 siswa
5. VII E	29 siswa
6. VIII A	28 siswa
7. VIII B	26 siswa
8. VIII C	26 siswa
9. VIII D	29 siswa
10. IX A	22 siswa
11. IX B	26 siswa
12. IX C	30 siswa
13. IX D	30 siswa
<b>Total</b>	<b>371 Siswa</b>

## 2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2012). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *Probability Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang memberi peluang yang sama bagi setiap anggota populasi. Teknik sampel ini menggunakan jenis *Proportionate Stratified Random Sampling* yaitu teknik pengambilan dilakukan sampel bila populasi mempunyai anggota/unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional Sugiyono (2012). Peserta didik yang akan dijadikan sasaran sampel penelitian menggunakan taraf kesalahan 5%. Untuk menghitung penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu yang dikembangkan, maka pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin.

Jadi dari anggota populasi yang diambil sebagai sampel adalah sebanyak 192,477 orang responden. Pada perhitungan yang menghasilkan pecahan (terdapat koma) sebaiknya dibulatkan untuk memudahkan perhitungan. Maka sampel yang digunakan berdasarkan populasi di atas yaitu 193 orang.

## C. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian (Sugiyono, 2016), karena tujuan utama dari metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah untuk mengungkap fakta variabel yang diteliti (Azwar, 2013). Pada penelitian ini pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan skala.

Data dari ketiga variabel tersebut dapat dikumpulkan melalui skala harga diri, skala dukungan sosial, dan skala kesejahteraan subjektif. Skala yang digunakan berjenis skala likert.

Pengukuran menggunakan aspek-aspek psikologis yang di dalamnya terdapat indikator-indikator perilaku. Indikator perilaku ini yang kemudian dijadikan acuan dalam membuat pertanyaan. Selanjutnya disusun dalam sebuah instrumen atau skala pengukuran yang nantinya dapat mengungkap secara valid dan konsisten (reliabel) sehingga informasi yang

diperoleh peneliti merupakan dasar pengambilan kesimpulan penelitian yang dapat dipertanggungjawabkan (Azwar, 2017).

Sebelum digunakan dalam penelitian, skala harga diri, skala dukungan sosial, dan skala kesejahteraan subjektif diuji coba terlebih dahulu untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya.

Validitas adalah sejauh skala itu mampu mengukur atribut yang hendak dirancang untuk mengukurnya. Validitas merupakan karakteristik utama yang harus dimiliki oleh setiap skala sesuatu segala berguna atau tidak sangat ditentukan oleh tingkat validitasnya (Azwar, 2014). Oleh karena itu setiap tahapan awal perancangan skala sampai dengan tahap administrasi dan pemberian skornya usaha-usaha untuk menegakkan validitas harus selalu dilakukan. Kriteria validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (content validity). Validitas ini didapat lewat pengujian terhadap dahulu terhadap kelayakan isi teks berdasarkan analisis rasional atau lewat professional judgment (Azwar, 2016).

Suatu instrumen ukur atau tes tinggi validitas fungsi ukurnya akan menghasilkan eror pengukuran yang minimal, artinya skor setiap subjek yang diperoleh oleh tes tersebut tidak jauh beda dari skor yang sesungguhnya. Indikasi terpenuhinya validitas isi dapat diperoleh melalui prosedur validasi terhadap aitem-aitem dalam tes guna mewakili komponen-komponen kawasan isi materi yang diukur atau sejauh mana kesesuaian aitem-aitem dengan indikator berperilaku dari atribut yang diukur (Azwar, 2017).

Kelayakan suatu aitem disimpulkan dari hasil penilaian yang dilakukan oleh sekelompok individu secara subjektif. Kesimpulan yang mendukung tingginya keterwakilan atau relevansi atau aitem-aitem dalam tes dikenal sebagai validitas logis yang mengasumsikan aitem-aitem tersebut akan jawaban yang dapat diinterpretasikan secara akurat mengenai atribut yang diukur (Azwar, 2017).

Reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi, maka bila ada peneliti lain mengulang atau mereplikasi dalam penelitian objek yang sama dengan metode yang sama, maka akan menghasilkan data yang sama. Tinggi rendahnya nilai reliabilitas secara empirik ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut koefisien reliabilitas dengan rentang angka 0 – 1, 00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1, 00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya, sebaliknya semakin rendah koefisien reliabilitas mendekati 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2016).

Kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total, biasanya digunakan batasan koefisien  $\geq 0, 30$ . Aitem-aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0, 30 daya pembedanya dinyatakan memenuhi syarat psikometrik sebagai bagian dari tes. Namun demikian, kriteria ini tentu saja tidak menjadi patokan tunggal dalam menentukan aitem mana yang akhirnya diikutkan sebagai bagian tes dalam bentuk final dikarenakan di samping korelasi aitem total masih ada pertimbangan lain yang juga tidak kalah besar peranannya dalam menentukan kualitas tes. Pertimbangan itu antara lain adalah cakupan isi domain yang harus diungkap, dan tujuan penggunaan hasil tes. Di samping itu harus pula diketahui bahwa tingginya korelasi antara skor aitem dengan skor total, sekalipun berperan dalam reliabilitas tes, namun tidak selalu meningkatkan validitas tes. Bahkan tingginya korelasi tersebut dapat menurunkan validitas isi dan validitas yang didasarkan pada kriteria (Azwar, 2016).

Berikut ini merupakan uraian ketiga skala yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut:

#### 1. Skala Kesejahteraan Subjektif

Skala kesejahteraan subjektif pada remaja yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan subjektif pada remaja MTs yang tinggal di pondok pesantren menggunakan aspek-aspek kesejahteraan subjektif dari Diener (Filsafati & Ratnaningsih, 2016), antara lain:

## a. Aspek Kognitif

Menurut Diener (Filsafati & Ratnaningsih, 2016), evaluasi tersebut berasal dari diri individu dimana masing-masing individu merasakan bahwa kondisi kehidupannya berjalan dengan baik. Kepuasan hidup dan kepuasan domain merupakan aspek kognitif karena didasarkan pada kepercayaan evaluatif atau sikap yang dimiliki individu dalam kehidupannya. Diener dkk membagi kepuasan hidup menjadi beberapa sub, diantaranya kehidupan yang ideal, kondisi kehidupan yang baik, merasa puas dengan kehidupan, mendapatkan hal-hal penting dalam kehidupan, tidak ingin merubah apapun jika terlahir kembali.

## b. Aspek Afektif

Aspek afektif yang berupa evaluasi afektif individu terhadap kehidupannya. Aspek afektif ini ditunjukkan dengan keseimbangan antara afek positif dan afek negatif yang dapat diketahui dari frekuensi individu merasakan afek positif dan afek negatif yang dialami individu setiap harinya (Larsen & Eid, 2008).

Afeksi positif adalah salah satu komponen kesejahteraan subjektif. Afeksi positif adalah emosi positif yang membuat individu menikmati proses kehidupannya. Afeksi positif sendiri terdiri dari kasih sayang, suka cita, *forgiveness*, harga diri dan sebagainya.

Afeksi negatif berisi emosi negatif atau ketidaknyamanan yang dirasakan individu. Afeksi negatif berisikan seperti kecemasan, kemarahan, bersalah, kesedihan dan sebagainya.

Kedua skala aspek kesejahteraan subjektif terdistribusi sebanyak 30 aitem pernyataan yang terdiri dari 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*. Penulis memilih menggunakan model Likert dimana terdapat item *favorable* (mendukung objek sikap) dan aitem *unfavorable* (tidak mendukung objek sikap). Skala ini terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor bergerak antara empat sampai satu untuk *favorable* yaitu Sangat Sesuai (4), Sesuai (3), Tidak Sesuai (2), dan Sangat Tidak Sesuai (1). Untuk aitem *unfavorable* antara satu sampai empat yaitu Sangat Sesuai (1), Sesuai (2), Tidak Sesuai (3), dan Sangat Tidak Sesuai (4).

Tinggi skor yang diperoleh maka tinggi kesejahteraan subjektif pada remaja MTs yang tinggal di pondok pesantren begitu juga sebaliknya rendah skor yang diperoleh rendah pula kesejahteraan subjektif pada remaja MTs yang tinggal di pondok pesantren. Penyusunan alat ukur kesejahteraan subjektif dijabarkan dalam bentuk *blue print* pada Tabel berikut ini:

**Tabel 3.3. Blue Print Skala Kesejahteraan Subjektif Sebelum Uji Coba**

No	Aspek	Pernyataan		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Kognitif (Kepuasan Hidup & Kepuasan Domain)	3, 9, 1, 21, 15	6, 18, 4, 23, 10	10
2	Afek (Positif & Negatif)	5, 17, 30, 11, 24, 19, 26, 28, 7, 13	2, 16, 8, 22, 29, 12, 25, 27, 14, 20	20
<b>TOTAL</b>		15	15	30

Pengukuran validitas dan reliabilitas pada skala kesejahteraan subjektif menggunakan data *try out*, dengan rencana subjek penelitian berjumlah 32 siswa MTs Darussholihin yang tinggal di pondok pesantren yang diambil dari sebagian siswa yang tidak jadi sampel dalam

penelitian. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan teknik kriteria internal yaitu mencari koefisien korelasi antar masing-masing aitem dengan skor totalnya.

Sebagai kriteria pemilihan aitem berdasar korelasi aitem total, biasanya digunakan batasan koefisien  $\geq 0,30$ . Jika aitem-aitem dalam skala telah koefisien korelasi minimal  $0,30$  daya pembedanya dinyatakan memenuhi syarat dari norma psikometrik sebagai bagian dari tes. Namun demikian, kriteria ini tentu saja tidak menjadi patokan tunggal dalam menentukan aitem mana yang akhirnya diikutkan sebagai bagian tes dalam bentuk final dikarenakan di samping korelasi aitem total masih ada pertimbangan lain yang juga tidak kalah besar peranannya dalam menentukan kualitas tes. Pertimbangan itu antara lain adalah cakupan isi domain yang harus diungkap, dan tujuan penggunaan hasil tes. Pertimbangan itu antara lain adalah cakupan isi domain yang harus diungkap, dan tujuan penggunaan hasil tes. Bahkan tingginya korelasi tersebut dapat menurunkan validitas isi dan validitas yang didasarkan pada kriteria (Azwar, 2016).

Setelah dilakukan uji validitas ditemukan aitem yang mencapai koefisien  $r_{xy} \geq 0,3$  berjumlah 25 aitem merupakan aitem valid sedangkan 5 aitem mempunyai korelasi  $< 0,30$  dinyatakan gugur. Aitem yang valid atau tidak gugur dimulai dengan nilai korelasi terendah yaitu 0,315 pada aitem nomor 3 dan nilai korelasi tertinggi yaitu 0,810 pada aitem nomor 16. Terdapat 5 aitem dengan korelasi di bawah 0,3 yang dinyatakan gugur yaitu aitem nomor 5, 11, 15, 24 dan 26.

Priyono (2016) menjelaskan bahwa skala dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar atau sama dengan 0,60. Skala Kesejahteraan Subjektif pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren memiliki nilai *Cronbach's Alpha* 0,742 lebih besar dari 0,60 maka dapat disimpulkan bahwa skala dalam penelitian untuk variabel Kesejahteraan Subjektif adalah reliabel. Berdasarkan analisis tersebut, maka alat ukur penelitian yang digunakan telah memenuhi kriteria untuk digunakan dalam pengukuran Kesejahteraan Subjektif. *Blue Print* setelah uji coba skala kesejahteraan subjektif dapat dilihat pada Tabel 3.4

**Tabel 3.4. Blue Print Skala Kesejahteraan Subjektif Setelah Uji Coba**

No	Aspek	Pernyataan		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Kognitif (Kepuasan Hidup & Kepuasan Domain)	3, 9, 1, 21	6, 18, 4, 23, 10	9
2	Afek (Positif & Negatif)	17, 30, 19, 28, 7, 13	2, 16, 8, 22, 29, 12, 25, 27, 14, 20	16
<b>TOTAL</b>		10	15	25

## 2. Skala Harga Diri

Skala harga diri yang digunakan untuk mengukur harga diri pada remaja MTs yang tinggal di pondok pesantren menggunakan aspek-aspek harga diri dari Coopersmith (Khairat & Adiyanti, 2016), antara lain:

### a. Power (Kekuasaan)

Kemampuan untuk mengatur dan mempengaruhi individu lainnya yang didasari oleh adanya pengakuan dan rasa hormat yang diterima individu lainnya.

### b. Significance (Keberartian)

Keberartian menyangkut seberapa besar seseorang percaya bahwa dirinya mampu, berarti, berhasil, dan berharga menurut standar nilai dan pribadi.

### c. Virtue (Kebajikan)

Ketaatan kepada standar moral dan etika yang berlaku, individu berusaha menjauhi tingkahlaku yang harus dihindari dan melakukan tingkah laku yang diperoleh atau diharuskan oleh moral, etika dan agama.

d. *Competence* (Kompetensi)

Menunjukkan kemampuan yang terbaik dalam meraih tujuan untuk memenuhi tuntutan prestasi.

Keempat aspek harga diri dikembangkan menjadi 32 aitem pertanyaan yang terdiri dari 16 aitem *favorable* dan 16 aitem *unfavorable*, yang disusun berdasarkan format skala Likert dengan kisaran 1-4 dengan alternatif jawaban skor aitem *favorable*; 4 = SS = Sangat Sesuai, 3 = S = Sesuai, 2 = TS = Tidak Sesuai, 1 = STS = Sangat Tidak Sesuai. Untuk jawaban skor aitem *unfavorable* yaitu: 1 = SS = Sangat Sesuai, 2 = S = Sesuai, 3 = TS = Tidak Sesuai, dan 4 = STS = Sangat Tidak Sesuai.

Tinggi skor yang diperoleh maka tinggi harga diri pada remaja MTs yang tinggal di pondok pesantren begitu juga sebaliknya rendah skor yang diperoleh rendah pula harga diri pada remaja MTs yang tinggal di pondok pesantren. Penyusunan alat ukur harga diri dijabarkan dalam bentuk *blue print* pada Tabel 3.5 berikut ini.

Tabel 3.5. Blue Print Skala Harga Diri Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Pernyataan		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	a. <i>Power</i> (Kekuasaan)	13, 19, 15, 1	22, 16, 20, 14	8
2	b. <i>Significance</i> (Keberartian)	5, 21, 17, 23	2, 10, 24, 32	8
3	c. <i>Virtue</i> (Kebajikan)	3, 7, 11, 25	6, 18, 26, 30	8
4	d. <i>Competence</i> (Kompetensi)	9, 27, 29, 31	4, 12, 28, 8	8
TOTAL		16	16	32

Pengujian reliabilitas untuk aitem-aitem harga diri adalah 32 aitem. Dari try out tersebut akan didapatkan aitem valid dan aitem gugur. Koefisien korelasi aitem total yang digunakan dalam alat ukur harga diri adalah 0,30. Setelah melakukan uji validitas dan reliabilitas ditemukan aitem yang mencapai koefisien  $r_{xy} \geq 0,30$  berjumlah 24 aitem merupakan aitem valid sedangkan 8 aitem mempunyai korelasi  $< 0,30$  dinyatakan gugur. Aitem yang valid atau tidak gugur dimulai dengan nilai korelasi terendah yaitu 0,310 pada aitem nomor 26 dan nilai korelasi tertinggi yaitu 0,711 pada aitem nomor 28. Aitem dengan korelasi di bawah 0,30 yang dinyatakan gugur sebanyak 8 aitem yaitu aitem nomor 1, 7, 13, 14, 15, 17, 23 dan 26.

Menurut Priyono (2016) menjelaskan bahwa skala dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar atau sama dengan 0,60. Skala harga diri pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren memiliki nilai *Cronbach's Alpha* 0,730 lebih besar dari 0,60 maka dapat disimpulkan bahwa skala dalam penelitian untuk variabel harga diri adalah reliabel. Berdasarkan analisis tersebut, maka alat ukur penelitian yang digunakan telah memenuhi kriteria untuk digunakan dalam pengukuran harga diri. Blue Print setelah uji coba skala harga diri dapat dilihat pada table 3.6.

Tabel 3.6. *Blue Print* Skala Harga Diri Setelah Uji Coba

No	Aspek	Pernyataan		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	a. <i>Power</i> (Kekuasaan)	19	22, 16, 20	4
2	b. <i>Significance</i> (Keberartian)	5, 21	2, 10, 24, 32	6
3	c. <i>Virtue</i> (Kebajikan)	3, 11	6, 18, 26, 30	6
4	d. <i>Competence</i> (Kompetensi)	9, 27, 29, 31	4, 12, 28, 8	8
TOTAL		9	15	24

### 3. Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial pada remaja MTs yang tinggal di pondok pesantren menggunakan aspek-aspek dukungan sosial dari Sarafino & Smith (2011), yaitu:

#### a. Dukungan Emosional

Dukungan emosional terdiri dari ekspresi seperti perhatian, empati, dan ungkapan turut prihatin yang ditujukan kepada seseorang. Dukungan ini akan menyebabkan penerima dukungan merasa nyaman, tenang kembali, merasa dimiliki, dan dicintai. Dukungan sosial membuat seseorang merasa diperhatikan, sehingga akan mendukung seseorang untuk bersikap lebih produktif.

#### b. Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan dibentuk ketika seseorang memberikan penghargaan positif kepada orang yang sedang stres, dorongan atau persetujuan terhadap ide ataupun perasaan individu, ataupun melakukan perbandingan positif antara individu dengan orang lain. Dukungan ini dapat menyebabkan individu yang menerima dukungan membangun rasa menghargai dirinya, percaya diri, dan merasa bernilai.

#### c. Dukungan Berupa Pemberian Bantuan Secara Langsung

Dukungan berupa pemberian bantuan secara langsung akan sangat berguna ketika individu mengalami stres karena tuntutan tugas dan tanggungjawab yang lebih besar daripada kemampuan yang dimilikinya. Dukungan berupa pemberian bantuan secara langsung misalnya, meminjam uang untuk modal usaha, memberikan fasilitas alat untuk menunjang perkembangan usaha, atau memberikan bantuan langsung lainnya yang diberikan secara nyata sehingga beban dan tugas menjadi semakin ringan.

#### d. Dukungan Informasi dan Nasihat

Dukungan informasi dan nasihat dari orang-orang yang berada di sekitar individu akan memberikan pilihan tindakan yang dapat dilakukan individu dalam mengatasi masalah yang ia hadapi. Dukungan informasi dan nasihat terdiri dari nasihat, arahan, saran ataupun penilaian tentang bagaimana individu melakukan sesuatu.

e. Dukungan Jaringan Sosial

Dukungan jaringan sosial meliputi memberikan perasaan bahwa individu adalah anggota dari kelompok tertentu dan memiliki minat yang sama, dan rasa kebersamaan dengan anggota kelompok.

Kelima aspek dukungan sosial dikembangkan menjadi 40 aitem pernyataan yang terdiri dari 20 *favorable* dan 20 aitem *unfavorable* yang disusun berdasarkan skala *Liekert* dengan kisaran 1-4 dengan alternatif jawaban skor aitem *favorable*; 4 = SS = Sangat Sesuai, 3 = S = Sesuai, 2 = TS = Tidak Sesuai, 1 = STS = Sangat Tidak Sesuai. Untuk jawaban skor aitem *unfavorable* yaitu 1 = SS = Sangat Sesuai, 2 = S = Sesuai, 3 = TS = Tidak Sesuai, dan 4 = STS = Sangat Tidak Sesuai.

Tinggi skor yang diperoleh maka tinggi dukungan sosial pada remaja MTs yang tinggal di pondok pesantren begitu juga sebaliknya rendah skor yang diperoleh rendah pula dukungan sosial pada remaja MTs yang tinggal di pondok pesantren. Penyusunan alat ukur dukungan sosial dijabarkan dalam bentuk *blue print* pada tabel 3.7 berikut ini

**Tabel 3.7. Blue Print Skala Dukungan Sosial Sebelum Uji Coba**

No	Aspek	Pernyataan		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Dukungan Emosional	1, 2, 18, 9	34, 23, 24, 40	8
2	Dukungan Penghargaan	3, 10, 4, 19	25, 27, 26, 35	8
3	Dukungan Berupa Pemberian Bantuan Secara Langsung	11, 20, 28, 12	29, 36, 30, 39	8
4	Dukungan Informasi dan Nasihat	5, 6, 13, 14	21, 31, 32, 37	8
5	Dukungan Jaringan Sosial	7, 38, 15, 8	16, 33, 17, 22	8
TOTAL		15	15	40

Pengujian reliabilitas untuk aitem-aitem dukungan sosial pada remaja MTs yang tinggal di pondok pesantren menggunakan 40 aitem. Dari *try out* tersebut akan didapatkan aitem valid dan aitem gugur. Batasan koefisien korelasi aitem total yang digunakan dalam alat ukur dukungan sosial adalah 0,20. Setelah melakukan uji validitas dan reliabilitas ditemukan aitem yang mencapai koefisien  $r_{xy} \geq 0,20$  berjumlah 26 aitem merupakan aitem valid sedangkan 14 aitem mempunyai korelasi  $< 0,20$  dinyatakan gugur. Aitem valid atau tidak gugur dimulai dengan nilai korelasi terendah yaitu 0,206 pada aitem nomor 11 dan nilai korelasi tertinggi yaitu 0,865 pada aitem nomor 33. Aitem dengan korelasi di bawah 0,2 yang dinyatakan gugur sebanyak 14 aitem yaitu aitem nomor 1, 4, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 18, 19, 20, 28 dan 38.

Menurut Priyono (2016) menjelaskan bahwa skala dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar atau sama dengan 0,60. Skala dukungan sosial pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren memiliki nilai *Cronbach's Alpha* 0,740 lebih besar dari 0,60 maka dapat disimpulkan bahwa skala dalam penelitian untuk variabel dukungan sosial adalah reliabel. Berdasarkan analisis tersebut, maka alat ukur penelitian yang digunakan telah memenuhi kriteria untuk digunakan dalam pengukuran dukungan sosial. *Blue Print* setelah uji coba skala dukungan sosial dapat dilihat pada table 3.8.

Tabel 3.8. *Blue Print* Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba

No	Aspek	Pernyataan		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Dukungan Emosional	2, 9	34, 23, 24, 40	6
2	Dukungan Penghargaan	3	25, 27, 26, 35	5
3	Dukungan Berupa Pemberian Bantuan Secara Langsung	11	29, 36, 30, 39	5
4	Dukungan Informasi dan Nasihat	5	21, 31, 32, 37	5
5	Dukungan Jaringan Sosial	15	16, 33, 17, 22	5
TOTAL		6	20	26

### Pelaksanaan Penelitian

Persiapan penelitian dimulai dengan penyusunan proposal dan instrument penelitian yang dibuat berdasarkan indikator setiap variabel. Setelah tersusun masing-masing skala dan tes ini diujicobakan dengan tujuan untuk mengetahui reliabilitas dan validitas dari masing-masing skala. Uji coba dilakukan terhadap kesejahteraan subjektif, harga diri dan dukungan sosial. Uji coba dilakukan dengan subyek uji coba yang berjumlah 32 siswa MTs Darussolihin Yogyakarta yang tinggal di pondok pesantren. Ketiga skala uji coba disebarakan melalui kuesioner dengan link [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfugfHVwc6kALSMlfXI4ExiDhXOCJkz5IKQsfXTNrwkI32aLg/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfugfHVwc6kALSMlfXI4ExiDhXOCJkz5IKQsfXTNrwkI32aLg/viewform?usp=sf_link) pada tanggal 10 Februari 2021 – 20 Februari 2021. Berdasarkan hasil uji coba tersebut, aitem dari instrumen yang tidak valid (gugur) tidak diikutkan dalam skala penelitian.

Selanjutnya dilakukan penyebaran skala penelitian pada subyek penelitian yang kemarin tidak ikut dalam uji coba, list yang mengisi uji coba dikirim ke wali kelas untuk data siswa yang sudah ikut dalam uji coba sebelumnya, untuk memastikan bahwa siswa yang berjumlah 193 siswa yang ikut penelitian belum ikut dalam uji coba. Penyebaran skala penelitian berupa kuesioner kuesioner yang dikirim ke wali kelas dengan link [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe9XE2NOiFhtP0JZ641X7vw2tsFoCkrxRP\\_dkvFAATvtjMug/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe9XE2NOiFhtP0JZ641X7vw2tsFoCkrxRP_dkvFAATvtjMug/viewform?usp=sf_link). Berjumlah 193 siswa MTs Darussolihin Yogyakarta yang tinggal di pondok pesantren pada tanggal 3 Mei 2021 – 7 Juni 2021. Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala penelitian yang diisi oleh subjek

yang telah ditentukan kriterianya. Semua data dapat disertakan dalam pengolahan data karena semua skala penelitian diisi lengkap oleh masing-masing subjek penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian menjabarkan hasil analisis data penelitian meliputi analisis deskriptif data penelitian, kategorisasi data, uji asumsi dan pengujian hipotesis penelitian. Hasil analisis penelitian ini dijabarkan sebagai berikut.

#### 1. Deskripsi Data Penelitian

Data-data yang diperoleh dari jawaban kuesioner pada skala kesejahteraan subjektif, skala harga diri dan dukungan sosial digunakan sebagai acuan dalam mendeskripsikan hasil penelitian dengan cara membandingkan antara skor empiric dan skor hipotetik. Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui nilai minimum, maksimum, jarak sebaran (*range*), standar deviasi dan rata-rata (*mean*). Hasil tersebut kemudian dijadikan sebagai dasar kategorisasi data penelitian.

##### a. Kesejahteraan Subjektif

Skala kesejahteraan subjektif terdiri dari 25 aitem yang masing-masing mempunyai skor 1, 2, 3 dan 4. Nilai skor minimal skala kesejahteraan subjektif adalah sebesar 25 ( $1 \times 25$ ), skor maksimal sebesar 100 ( $4 \times 25$ ). Jarak sebaran (*range*) didapat dari selisih nilai maksimum dan minimum, yaitu  $100 - 25 = 75$ . Standar deviasi diperoleh dari jarak sebaran dibagi 6, sehingga standar deviasi skala kesejahteraan subjektif adalah  $75 : 6 = 12,5$ . Adapun, mean hipotetik diperoleh dari setengah jumlah nilai maksimum dan minimum, sehingga nilai mean hipotetik skala kesejahteraan subjektif adalah  $(75 + 25) : 2 = 50$ .

Skor empirik skala kesejahteraan subjektif berdasarkan hasil yang didapatkan dari jawaban kuesioner responden. Skor empirik minimum sebesar 49 dan skor empirik maksimum sebesar 93. Jarak sebaran (*range*) diperoleh dari selisih skor maksimum dan skor minimum, yaitu  $93 - 49 = 44$ . Standar deviasi skala kesejahteraan subjektif sebesar 8,287 sedangkan mean empirik sebesar 73,94.

##### b. Harga Diri

Skor hipotetik dapat diketahui dengan perhitungan sebagai berikut. Pada skala harga diri yang terdiri dari 24 aitem, skor minimum yang dapat diperoleh subjek adalah jumlah aitem dikali skor skala harga diri terendah yang digunakan dalam skala, yaitu 1. Sehingga, didapat nilai minimum sebesar  $24 \times 1 = 24$ . Skor maksimum diperoleh dari jumlah aitem dikali dengan skor harga diri tertinggi yang digunakan dalam skala, yaitu 4. Sehingga, didapatkan nilai maksimum sebesar  $24 \times 4 = 96$ . Jarak sebaran (*range*) di dapat dari selisih nilai maksimum dan minimum,  $96 - 24 = 72$ . Standar deviasi diperoleh dari jarak sebaran dibagi 6, sehingga standar deviasi skala harga diri adalah  $72 : 6 = 12$ . Adapun mean hipotetik diperoleh dari setengah jumlah nilai maksimum dan minimum, sehingga nilai mean hipotetik skala harga diri adalah  $(96 + 24) / 2 = 60$ .

Skor empirik harga diri diperoleh berdasarkan hasil yang didapatkan dari jawaban kuesioner responden. Skor empirik minimum sebesar 56 dan skor empirik maksimum sebesar 96. Jarak sebaran (*range*) diperoleh dari selisih skor maksimum dan skor minimum, yaitu  $96 - 56 = 40$ . Standar deviasi skala harga diri sebesar 7,192 sedangkan mean empirik sebesar 72,20.

##### c. Skala Dukungan Sosial

Skor hipotetik dapat diketahui dengan perhitungan sebagai berikut. Pada skala dukungan sosial yang terdiri dari 26 aitem, skor minimum yang dapat diperoleh subjek adalah jumlah aitem dikali skor skala harga diri terendah yang digunakan dalam skala, yaitu 1. Sehingga, didapat nilai minimum sebesar  $26 \times 1 = 26$ . Skor maksimum diperoleh dari jumlah aitem dikali dengan skor harga diri tertinggi yang digunakan dalam skala, yaitu 4. Sehingga, didapatkan nilai maksimum sebesar  $26 \times 4 = 104$ . Jarak sebaran (*range*) di dapat dari selisih nilai maksimum dan minimum,  $104 - 26 = 78$ . Standar deviasi diperoleh dari jarak sebaran dibagi 6, sehingga standar deviasi skala harga diri adalah  $78 : 6 = 13$ . Adapun mean hipotetik diperoleh dari setengah jumlah nilai maksimum dan minimum, sehingga nilai mean hipotetik skala harga diri adalah  $(104 + 26) / 2 = 65$ .

Skor empirik dukungan sosial diperoleh berdasarkan hasil yang didapatkan dari jawaban kuesioner responden. Skor empirik minimum sebesar 47 dan skor empirik maksimum sebesar 101. Jarak sebaran (*range*) diperoleh dari selisih skor maksimum dan skor minimum, yaitu  $101 - 47 = 54$ . Standar deviasi skala dukungan sosial sebesar 7,911 sedangkan mean empirik sebesar 78,78.

**Tabel 4.1. Deskripsi Hipotetik dan Empirik Data Penelitian**

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
KS	25	100	50	12,5	49	93	73,94	8,287
Harga Diri	24	96	60	12	56	96	72,20	7,192
DS	26	104	65	13	47	101	78,78	7,911

Keterangan

KS : Kesejahteraan Subjektif

DS : Dukungan Sosial

## 2. Kategori Hasil

Peneliti melakukan kategorisasi data pada skala kesejahteraan subjektif, harga diri dan skala dukungan sosial pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren untuk mendapatkan informasi mengenai keadaan subjek secara lebih mendalam. Cara ini dilakukan berdasarkan asumsi bahwa skor subjek dalam kelompoknya merupakan estimasi terhadap skor subjek. Kategori yang ditetapkan untuk masing-masing skala adalah tinggi, sedang dan rendah (Azwar, 2016). Rumus kategorisasi data dapat dilihat pada Tabel 4.2 berikut.

**Tabel 4.2.  
Norma Kategorisasi Data**

Kategori	Interval Skor
$\chi \leq (\mu - 1\sigma)$	Rendah
$(\mu - 1\sigma) < \chi \leq (\mu + 1\sigma)$	Sedang
$\chi > (\mu + 1\sigma)$	Tinggi

Keterangan:

$x$  : Skor subjek

$\mu$ : Mean hipotetik $\sigma$ : Standar deviasi hipotetik

Norma kategorisasi di atas digunakan dalam mengkategorikan variabel harga diri, dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif. Hasil kategorisasi diuraikan sebagai berikut:

a. Kategorisasi Skala Kesejahteraan Subjektif

Tabel 4.3. Kategorisasi Skor Skala Kesejahteraan Subjektif

Variabel	Kategori	Interval Skor	Jumlah	Persentase
Kesejahteraan Subjektif	Rendah	$x \leq 66$	25	13%
	Sedang	$66 < x \leq 82$	133	68,9%
	Tinggi	$X \geq 82$	35	18,1%
Total			193	100%

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui bahwa siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren yang mendapatkan kesejahteraan subjektif kategori rendah sebanyak 25 orang (13%), kategori sedang sebesar 68,9% (133 orang), kategori tinggi sebesar 18,1% (35 orang). Dapat disimpulkan bahwa variabel kesejahteraan pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren adalah sedang.

b. Kategorisasi Skala Harga Diri

Tabel 4.4. Kategorisasi Skor Skala Harga Diri

Variabel	Kategori	Interval Skor	Jumlah	Persentase
Harga Diri	Rendah	$x \leq 65$	24	12,4%
	Sedang	$65 < x \leq 79$	136	70,5%
	Tinggi	$X \geq 79$	33	17,1%
Total			193	100%

Berdasarkan Tabel 4.4, diketahui bahwa siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren yang mendapatkan harga diri kategori rendah sebanyak 24 orang (12,4%), kategori sedang sebesar 70,5% (136 orang) dan kategori tinggi sebesar 17,1% (33 orang). Dapat disimpulkan bahwa variabel harga diri pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren adalah sedang.

c. Kategorisasi Skala Dukungan Sosial

Tabel 4.5. Kategorisasi Skor Skala Harga Diri

Variabel	Kategori	Interval Skor	Jumlah	Persentase
Dukungan Soisal	Rendah	$x \leq 71$	17	8.8%
	Sedang	$71 < x \leq 87$	146	75.6%
	Tinggi	$X \geq 87$	30	15.5%
Total			193	100%

Berdasarkan Tabel 4.5, diketahui bahwa siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren yang mendapatkan dukungan sosial kategori rendah sebanyak 17 orang (8, 8%), kategori sedang sebesar 75, 6% (146 orang) dan kategori tinggi sebesar 15, 5% (30 orang). Dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren adalah sedang.

### 1. Uji Prasyarat

Analisis data untuk pengujian hipotesis penelitian dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dan analisis regresi berganda. Korelasi *product moment* merupakan suatu bentuk analisis yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel X dengan variabel Y dan untuk menyatakan besarnya sumbangan efektif variabel satu terhadap yang lainnya yang dinyatakan dalam persen (Sugiyono, 2016). Korelasi *product moment* digunakan untuk menentukan hipotesis 1 dan 2 yaitu hubungan X1 dengan Y dan hubungan X2 dengan Y.

Analisis regresi linier berganda merupakan suatu bentuk analisis yang mencocokkan model prediktif pada data penelitian dan menggunakan model tersebut untuk memprediksi nilai suatu variabel dependen dari satu atau lebih variabel independen (Sugiyono, 2016). Analisis regresi linier berganda digunakan untuk menguji hipotesis 3 yaitu hubungan X1 dan X2 dengan Y.

Sebelum melakukan analisis data penelitian, dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, dan uji linieritas. Hasil uji asumsi data penelitian ini adalah sebagai berikut.

#### a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas adalah pengujian tentang kenormalan distribusi data. Maksud data terdistribusi normal adalah bahwa data mengikuti bentuk distribusi normal data memusat pada nilai rata-rata dan median (Azwar, 2018). Uji normalitas penting dilakukan untuk menjawab apakah penelitian yang dibuat sudah mempresentasikan populasi atau tidak. Alasannya karena populasi diasumsikan memiliki karakteristik yang normal.

Data penelitian ini diuji menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4.6. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	One Sample Kolmogrov-smirnov		
	KS-Z	P_value	Keterangan
<b>Kesejahteraan Subjektif</b>	0,080	0,276	data normal
<b>Harga Diri</b>	0,066	0,505	data normal

<b>Dukungan Sosial</b>	0,102	0,086	data normal
------------------------	-------	-------	-------------

Berdasarkan tabel 4.6 di atas dari hasil uji normalitas One Sample Kolmogorov-smirnov, didapatkan hasil bahwa nilai p dari kesejahteraan subjektif adalah 0,276 sehingga  $p > 0,05$  yang berarti bahwa data berdistribusi normal. Sedangkan untuk variabel harga diri nilai p adalah 0,505 yang berarti bahwa  $p > 0,05$  dengan demikian data berdistribusi normal. Selanjutnya pada variabel dukungan sosial didapatkan hasil p sebesar 0,086 yang berarti bahwa  $p > 0,05$  sehingga tiga variabel dalam penelitian ini normal.

#### b. Uji Linearitas

Asumsi linearitas menyatakan bahwa untuk setiap persamaan regresi linier, hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen harus linier (Azwar, 2018). Ketentuan umum untuk menentukan linieritas variabel penelitian adalah bila signifikansi (linierity) kurang dari 0,05 maka dikatakan dua variabel memiliki hubungan yang linier Priyono (2016). Hasil uji linieritas dapat dilihat dari tabel 4.7 sebagai berikut:

**Tabel 4.7. Hasil Uji Linieritas**

Variabel Dependen	Variabel Independen	Nilai		Keterangan
		F	p	
Kesejahteraan Subjektif	Harga Diri	176,702	0,000	Linier
	Dukungan Sosial	66,995	0,000	Linier

Berdasarkan hasil uji linieritas pada tabel di atas, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

- 1) Variabel harga diri mempunyai nilai F sebesar 176,702 dengan signifikansi pada *linierity* ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa antara variabel harga diri dan kesejahteraan subjektif pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren terdapat hubungan yang linier.
- 2) Variabel dukungan sosial nilai F sebesar 66,995 dengan signifikansi pada *linierity* ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa antara variabel dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren terdapat hubungan yang linier.

## 2. Pengujian Hipotesis

Hasil uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan uji linieritas menunjukkan bahwa data penelitian terdistribusi normal dan linier, maka analisis data untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat diteruskan dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* untuk pengujian hipotesis 1 dan 2 serta analisis regresi linier berganda untuk pengujian hipotesis 3. Hasil analisis korelasi *product moment* adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.8 Hasil Analisis Korelasi Product Moment**

Variabel Dependen	Variabel Independen	Nilai Korelasi <i>Product Moment</i>	P (taraf singnifi kan)	Keterangan
Kesejahteraan Subjektif	Harga Diri	0,744	0,000	Signifikan
	Dukungan Sosial	0,544	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi product moment didapatkan hasil sebagai berikut:

- a. Hasil pengujian hipotesis pertama, hubungan harga diri dengan kesejahteraan subjektif pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren didapatkan nilai korelasi *product moment* sebesar 0,744 ( $p < 0,01$ ). Hal ini berarti hipotesis pertama diterima. Sumbangan efektif harga diri dengan kesejahteraan subjektif pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren sebesar 46,8% sedangkan 53,2% ditentukan variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.
- b. Hasil pengujian hipotesis kedua, hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren didapatkan nilai korelasi *product moment* sebesar 0,544 ( $p < 0,01$ ). Hal ini berarti hipotesis kedua diterima. Sumbangan efektif dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren sebesar 12,7% sedangkan 87,3% ditentukan variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Setelah dilakukan analisis *product moment* untuk membuktikan hipotesis pertama dan kedua, langkah selanjutnya adalah menguji hipotesis ketiga menggunakan analisis regresi linier berganda yang hasilnya dapat dilihat pada Tabel 4.9

**Tabel 4.9. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda**

Nilai Korelasi (R)	R Square	F	P	Keterangan
0,772	0,595	108,188	0,000	Signifikan

- c. Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda untuk menguji hipotesis ketiga, hubungan harga diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif didapatkan F sebesar 108,188 ( $p < 0,01$ ), maka hipotesis ketiga diterima. Sumbangan efektif dari harga diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif 59,5% sedangkan sisanya 40,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini diketahui ketiga hipotesis diterima. Hipotesis pertama, yaitu adanya hubungan antara harga diri dengan kesejahteraan subjektif. Hasil analisis pengujian hipotesis pertama dengan menggunakan teknik korelasi product moment yang menunjukkan angka korelasi

sebesar 0,744 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, artinya adanya hubungan positif antara harga diri dengan kesejahteraan subjektif.

Diener & Diener (1996) mengemukakan bahwa harga diri berperan penting pada diri seseorang. Bahkan masyarakat dalam negara yang menganut paham individualistik menjadikan harga diri yang tinggi membuat individu dapat mengembangkan dirinya sehingga dapat merasakan kepuasan hidup. Seseorang yang merasakan kepuasan hidup maka akan tercipta kesejahteraan yang menimbulkan afek atau perasaan positif dan mengurangi afek atau perasaan negatif.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Safarina et al., 2019), yang mengemukakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara harga diri dengan kesejahteraan subjektif, dimana semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif. Harga diri mengacu pada suatu penilaian individu mengenai kelayakan dirinya dan menunjukkan sejauh mana individu percaya dirinya mampu, signifikan, sukses dan berharga (Coopersmith dalam Khairat & Adiyanti, 2016). Aspek-aspek harga diri yang digunakan adalah aspek dari teori Coopersmith (1967), dimana harga diri juga diartikan sebagai sikap, komponen evaluatif diri, dan penilaian yang afektif terdiri dari perasaan berharga dan penerimaan yang dikembangkan individu atas konsekuensi akan kesadaran kompetensi dan umpan balik dari luar diri Guindon (dalam Khairat & Adiyanti, 2016) yang diukur dengan skala harga diri yaitu *power* (kekuasaan), *significance* (keberartian), *virtue* (kebajikan), dan *competence* (kompetensi).

Hipotesis kedua untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif. Hasil pengujian data menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* menunjukkan bahwa nilai korelasi yang didapat sebesar 0,544 ( $p < 0,05$ ). Hasil analisis data telah membuktikan hipotesis kedua penelitian ini yang menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren. Semakin tinggi dukungan sosial yang di dapatkan siswa maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektifnya demikian pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren maka akan semakin rendah pula kesejahteraan subjektif pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren. Kesejahteraan subjektif dapat terwujud karena adanya peran dukungan sosial yang diterima oleh siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren.

Sejalan dengan penelitian Gurung, dkk (Khairudin & Mukhlis, 2019) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan efek yang positif bagi kesehatan dan kesejahteraan individu. Selain itu sesuai pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gulcati (Dewi & Nasywa, 2019) menemukan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif.

Sarafino (2006) mengemukakan bahwa dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok lain. Dukungan sosial mengacu pada tindakan yang benar-benar dilakukan oleh orang lain atau disebut *received support*. Tetapi juga mengacu pada perasaan atau persepsi seseorang bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan akan tersedia jika diperlukan, disebut *perceived support*.

Penelitian yang dilakukan oleh (Tarigan, 2018) bahwa individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi akan memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan subjektif. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Lestari (2012) bahwa dukungan sosial bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan, keberadaan, serta dapat memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian pada diri individu. Seseorang akan merasa bahagia dengan dukungan yang dia terima dari orang lain seperti keluarga, teman-teman kerja, sehingga membuat individu merasa lebih percaya diri dan merasa lebih berarti. Dengan demikian individu mendapatkan penerimaan dari

lingkungan yang membuat ia bisa memaknai hidup sehingga ia merasa bahagia dalam hidupnya.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Namira, 2018) bahwa hasil menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif pada pasien yang tengah menjalani rehabilitasi medik. Dukungan sosial dapat dianggap sebagai sesuatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya. Dari keadaan tersebut individu akan mengetahui bahwa orang lain memperhatikan, menghargai, dan mencintainya.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Samputri & Sakti, 2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada tenaga kerja wanita di PT Arni Family Ungaran. Hubungan yang positif tersebut mengidentifikasi bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi kesejahteraan subjektif, demikian pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah kesejahteraan subjektif yang dimiliki tenaga kerja wanita di PT Arni Family Ungaran.

Hipotesis ketiga menunjukkan bahwa harga diri dan dukungan sosial berhubungan signifikan dengan kesejahteraan subjektif. Hasil uji regresi ganda ditemukan nilai  $r$  adalah 0,772 dengan  $R^2$  sebesar 0,595 dan nilai  $F$  sebesar 108,188 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa harga diri dan dukungan sosial merupakan faktor yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Berdasarkan hasil analisis diketahui besarnya sumbangan efektif harga diri dan dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren sebesar 59,5% sedangkan sisanya 40,5% dipengaruhi oleh faktor lain seperti kepribadian, optimisme, pendapatan, status pernikahan, jenis kelamin dan umur, pengaruh masyarakat dan budaya Diener (2013) dan Seligman (2002).

Menurut Diener (2002) kesejahteraan subjektif adalah evaluasi individu terhadap kehidupannya sendiri, baik secara afektif maupun kognitif. Definisi lain juga disebutkan oleh Goldwurm (2003) yang menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif adalah inti dari kualitas hidup yang tergantung pada faktor-faktor objektif dan subyektif. Aspek tersebut mencakup aspek materi kehidupan di berbagai bidang (pekerjaan, keluarga dan hubungan sosial) dan menyangkut persepsi dan evaluasi yang orang miliki tentang kehidupan individu dan kolektif mereka sendiri, yaitu, kepuasan pribadi dengan kehidupan individu. Aspek subyektif dari kesejahteraan meliputi faktor emosional dan kognitif (Goldwurm, 2003).

Kesejahteraan subjektif juga didefinisikan sebagai konstruksi multidimensi yang terdiri dari tiga komponen terpisah yaitu adanya pengaruh positif, relatif tidak adanya pengaruh negatif; dan evaluasi kognitif orang terhadap keadaan hidup mereka (Jibeen, 2014). Selanjutnya pengertian kesejahteraan subjektif menurut Diener (dalam Filsafati & Ratnaningsih, 2016) bahwa kesejahteraan subjektif adalah proses penilaian individu terhadap hidupnya, meliputi penilaian secara kognitif dan secara afektif yang merupakan salah satu prediktor kualitas hidup individu. Hal ini didukung oleh hasil penelitian dari Yuniasanti & Sahara (2016) menunjukkan bahwa narapidana tingkat SWB pada komponen kognitif yang ditunjukkan oleh SWLS yang dinyatakan dalam kategori tinggi 13 (14%), kategori sedang 49 (52,7%), dan kategori rendah 31 (33,3%). Hasil penelitian ini menunjukkan pengukuran *subjective well-being* dari komponen kognitif, menunjukkan bahwa seseorang dapat menggambarkan seberapa puas dirinya dengan kehidupannya secara keseluruhan. Individu dikatakan mempunyai *subjective well-being* yang tinggi apabila mereka lebih banyak merasakan emosi yang menyenangkan daripada emosi yang tidak menyenangkan, ketika terlibat dalam

kegiatan yang menarik, ketika mengalami banyak rasa senang dan sedikit rasa sakit, dan ketika telah merasa puas akan kehidupan mereka.

Secara keseluruhan variabel harga diri dan dukungan sosial kedua variabel tersebut sangat berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren. Kedua variabel tersebut secara bersama-sama dapat menjadi faktor penting yang mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif adalah proses penilaian individu terhadap hidupnya, meliputi penilaian secara kognitif dan secara afektif yang merupakan salah satu predictor kualitas hidup individu. Individu dikatakan mempunyai kesejahteraan subjektif yang tinggi apabila mereka lebih banyak merasakan emosi yang menyenangkan daripada emosi yang tidak menyenangkan, ketika terlibat dalam kegiatan yang menarik, ketika mengalami banyak rasa senang dan sedikit rasa sakit, dan ketika telah merasa puas akan kehidupan.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan terhadap hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hipotesis pertama yang diajukan dengan penelitian ini dinyatakan diterima yaitu ada hubungan antara harga diri dengan kesejahteraan subjektif. Semakin tinggi harga diri pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren. Sebaliknya, semakin rendah harga diri pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren maka semakin rendah kesejahteraan subjektif pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren. Besarnya sumbangan efektif harga diri dengan kesejahteraan subjektif pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren sebesar 46,8% sedangkan 53,2% ditentukan variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.
2. Hipotesis kedua yang diajukan pada penelitian ini dinyatakan diterima yaitu ada hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren, Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren semakin rendah pula kesejahteraan subjektif pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren. Sumbangan efektif dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren sebesar 12,7% sedangkan 87,3% ditentukan variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.
3. Hipotesis ketiga yang diajukan pada penelitian ini dinyatakan diterima yaitu ada hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada siswa MTs yang tinggal di pondok pesantren. Sumbangan efektif harga diri dan dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif sebesar 59,5% sedangkan sisanya 40,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini

## DAFTAR PUSTAKA

- A'yun, M. Q., Tentama, F., & Situmorang, N. Z. (2018). *Gambaran Subjective Well Being pada Remaja Perempuan di Pondok Pesantren*. 1–7. <https://doi.org/10.31227/osf.io/2ez8x>
- Abidin, F. A., Koesma, R. E., Joefiani, P., & Siregar, J. R. (2020). Pengembangan Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis Remaja Usia 12-15 Tahun. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i1.24840>

- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi edisi II*. Pustaka Pelajar.
- Cutrona, E. (2004). *Handbook of social support communication in families*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Darusmin, D. F., & Himam, F. (2016). Subjective Well Being pada Hakim yang Bertugas di Daerah Terpencil. *Jurnal Psikologi UGM*, 1(3), 192–203. <https://doi.org/10.22146/gamajop.8816>
- 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. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x>
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective Well-Being Is Essential to Well-Being. *Psychological Inquiry*. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901\\_3](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_3)
- Fajriani, I. T., & Suprihatin, T. (2017). Harga diri, Kepuasan Kerja dan Kesejahteraan Subjektif Pada Guru Madrasah Tsanawiyah. *Jurnal Proyeksi*, 12(14), 67–76.
- Filsafati, A., & Ratnaningsih, I. (2016). Hubungan Antara Subjective Well-Being Dengan Organizational Citizenship Behavior Pada Karyawan Pt. Jateng Sinar Agung Sentosa Jawa Tengah & Diy. *Empati*, 5(4), 757–764.
- Goodman, N., & Coopersmith, S. (1969). The Antecedents of Self-Esteem. *American Sociological Review*. <https://doi.org/10.2307/2092806>
- Hamdana, F. (2015). Subjective well being siswa MAN 3 Palembang yang tinggal di asrama. *Psikologi Islami*, 1(1), 95–104.
- Ikromi, Z. A., Diponegoro, A. M., & Tentama, F. (2019). Faktor psikologis yang mempengaruhi subjective well-being pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 412–420.
- Khairat, M., & Adiyanti, M. G. (2016). Self-esteem dan Prestasi Akademik sebagai Prediktor Subjective Well-being Remaja Awal. *Jurnal Psikologi UGM*, 1(3), 180–191. <https://doi.org/10.22146/gamajop.8815>
- Khairudin, K., & Mukhlis, M. (2019). Peran Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Subjective Well-Being pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 85. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.7128>
- Larsen, R., & Eid, M. (2008). Ed Diener and the science of subjective well-being. *The Science of Subjective Well-Being*, 1–16.
- Maya, Septiani, D., & Tharoni. (2018). Hubungan Keterlibatan Ayah dengan Harga Diri Remaja Wanita. *Psychopolytan (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 10–18. <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/psi/article/view/540>
- Nazwirman, N., Zain, E., & Kholifah, N. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Work Family Conflict Terhadap Subjective Well-Being (Studi Pada Ibu Rumah Tangga Bekerja Dan Membuka Umkm Di Kampung Wisata Bisnis Bogor). *Optimal: Jurnal Ekonomi Dan Kewirausahaan*, 12(2), 123–138. <https://doi.org/10.33558/optimal.v12i2.1685>
- Pramudita, R. (2015). *Hubungan antara Self-Efficacy dengan Subjective Well-Being pada Siswa SMA Negeri 1 Belitang*. 978–979.
- Putri, D. R. (2016). Peran Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja Awal. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1770>
- Rahmanillah Chaista, Yuli Pratiwi Enditara, S. F. H. (2018). Pengaruh Social Support dan Self-

- Esteem terhadap Subjective Well-Being Remaja Korban Bullying di Pondok Pesantren. In *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah* (Vol. 10, Issue 3, pp. 269–276).
- Ramdani, R., & Safitri, E. I. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Subjektif Lansia Di Panti Jompo Anissa Ummul Khairat. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 4(2), 82–92. <https://doi.org/10.33373/kop.v4i2.1441>
- Safarina, N. A., Munir, A., & Nuraini, N. (2019). Hubungan Harga Diri dan Optimisme dengan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 1(1), 39–48. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v1i1.273>
- Saiful, & Nikmarijal. (2020). Meningkatkan Self-Esteem Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy ( Rebt ). *Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 6–12.
- Sarafino. (2002). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction Fourth Edition*. HN Wiley.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interactions seventh edition*. In USA: John Wiley & Sons Inc.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabet
- 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>
- Thohiroh, H., Novianti, L. E., & Yudiana, W. (2019). Peranan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif di Sekolah pada Siswa Pondok Pesantren Modern. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 131–144. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.5323>
- Utami, M. S., Prptomojati, A., Wulan, D. L. A., & Fauziah, Y. (2018). Self-esteem, forgiveness, perception of family harmony, and subjective well-being in adolescents. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 7(1), 59–72. <https://doi.org/10.5861/ijrsp.2018.2006>
- Wicaksana, H. Y., & Shaleh, A. R. (2017). Pengaruh Optimisme dan social support terhadap subjective well-being pada anggota bintara pelaksana polri. *Journal of Psychology*, 22(2), 241–254.
- Wijayanti, P. A. K., Pebriani, L. V., & Yudiana, W. (2019). Peningkatan Subjective Well-Being in School Pada Siswa Melalui “Peer Support and Teaching Method Program.” *Journal of Psychological Science and Profession*, 3(1), 31. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i1.19363>