

Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Siswa (Definisi Kesejahteraan Subjektif)

Lily Hidayati¹, Reza Amanda², Sani Samara³,
Yuneni Agustin⁴, Sukatin⁵

Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Institut Agama Islam Nusantara Batang Hari

E-mail: lilyhidayati04@gmail.com

shukatin@gmail.com

Abstract. *Subjective well-being is the feeling of happiness and satisfaction experienced by individuals or students, and is an important part of their own quality of life. Students, as a group of people, have different demands and pressures in their lives, and social support can play an important role in influencing their subjective well-being. Social support can take the form of emotional, practical, and informational support from other people, such as friends, family, and teachers. In the school context, social support from teachers can help students overcome academic and emotional problems, and help them feel better, more confident, and comfortable in the school environment. Social support can play an important role in influencing students' subjective well-being. Social support from teachers, friends, and family can help students overcome problems and feel better and connected to the school environment. Therefore, it is important to focus efforts on increasing social support for students, to help them achieve optimal subjective well-being. This can be done in various ways, such as facilitating group activities and helping students build positive relationships with classmates, or by providing support and openness in the family environment.*

Keywords: *Social Support, Subjective Welfare, Students*

Abstrak. Kesejahteraan subjektif adalah perasaan bahagia dan terpuaskan yang dialami oleh individu atau siswa, dan merupakan bagian penting dari kualitas hidup mereka sendiri. Siswa, sebagai salah satu kelompok masyarakat, memiliki tuntutan dan tekanan yang berbeda dalam hidup mereka, dan dukungan sosial dapat memainkan peran penting dalam mempengaruhi kesejahteraan subjektif mereka. Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, praktis, dan informasi dari orang lain, seperti teman, keluarga, dan guru. Dalam konteks sekolah, dukungan sosial dari guru dapat membantu siswa mengatasi masalah akademis dan emosional, dan membantu mereka merasa lebih baik, percaya diri, serta nyaman dengan lingkungan sekolah. Dukungan sosial dapat memainkan peran penting dalam mempengaruhi kesejahteraan subjektif siswa. Dukungan sosial dari guru, teman, dan keluarga dapat membantu siswa mengatasi masalah dan merasa lebih baik dan terhubung dengan lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penting untuk memfokuskan upaya peningkatan dukungan sosial bagi siswa, untuk membantu mereka mencapai kesejahteraan subjektif yang optimal. Ini bisa dilakukan melalui berbagai cara, seperti memfasilitasi kegiatan kelompok dan membantu siswa membangun relasi positif dengan teman sekelas, atau dengan memberikan dukungan dan keterbukaan dalam lingkungan keluarga.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Kesejahteraan Subjektif, Siswa

Pendahuluan

Salah satu tempat yang penting bagi remaja untuk mempelajari berbagai macam pengetahuan adalah sekolah. Sekolah tidak hanya membantu pembelajaran akademik bagi remaja, namun menyediakan lingkungan sosial seperti teman sebaya dan sahabat yang akan memberikan pengaruh kuat bagi perkembangannya. Pengaruh inilah yang akan menjadi sesuatu yang sangat dibutuhkan remaja untuk menentukan kehidupan sosialnya.

Kesejahteraan subjektif terdiri dari dimensi kognitif yang mencerminkan kepuasan hidup dan emosional yang ditandai dengan pengaruh positif dan negatif (Siedlecki, 2014). Kesejahteraan subjektif merupakan gambaran yang mengacu pada bentuk evaluasi kehidupan atau pengalaman emosional seseorang, seperti kepuasan, afek positif, dan rendahnya afek negatif. Diener (2015) mengatakan bahwa, individu yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi akan memiliki kesehatan yang baik, umur yang panjang, mampu menjalin hubungan sosial, dan memiliki performa kerja yang baik.

Kesejahteraan subjektif terdiri dari dimensi kognitif yang mencerminkan kepuasan hidup dan emosional yang ditandai dengan pengaruh positif dan negatif (Siedlecki, 2014). Kesejahteraan subjektif merupakan gambaran yang mengacu pada bentuk evaluasi kehidupan atau pengalaman emosional seseorang, seperti kepuasan, afek positif, dan rendahnya afek negatif. Diener (2015) mengatakan bahwa, individu yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi akan memiliki kesehatan yang baik, umur yang panjang, mampu menjalin hubungan sosial, dan memiliki performa kerja yang baik.

Dukungan sosial adalah suatu pemikiran terbaik sebagai suatu konstruk multidimensional yang terdiri dari komponen fungsional dan struktural. Dukungan sosial merujuk kepada tindakan yang orang lain lakukan ketika mereka menyampaikan bantuan.

Kesejahteraan subjektif akan tercapai bila dukungan sosial yang diterima cukup bagi siswa baik dari teman sebaya maupun dari pihak sekolah dan orang tua. Dukungan sosial berhubungan dengan subjective well being karena dianggap mempengaruhi subjective well being siswa karena ada dorongan semangat hidup dari luar diri siswa itu sendiri. Terdapat enam hal yang dapat dijadikan sebagai prediktor terbaik dalam mengetahui kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup yaitu salah satunya adalah relasi sosial yang positif, berteman dengan selalu melakukan hal-hal yang positif juga akan meningkatkan kebahagiaan pada setiap individu karena tidak adanya rasa negatif. Jadi relasi sosial akan tercipta bila adanya dukungan sosial dan keintiman emosional.

Pembahasan

A. Pengertian Kesejahteraan Subjektif (Subjective Well-Being)

Subjective well-being (kesejahteraan subjektif) adalah persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afeksi terhadap hidup dan merepresentasikan dalam kesejahteraan psikologis.¹

Menurut Biswar (Prakasita, 2018) kesejahteraan subjektif didefinisikan sebagai evaluasi individu terhadap kehidupannya yang berkaitan dengan komponen kognitif dan emosional, kesejahteraan subjektif mencakup tiga komponen utama, yaitu banyaknya mengalami afek positif atau afek yang menyenangkan seperti kegembiraan, kelegaan hati, kasih sayang; kedua sedikitnya mengalami afek negatif atau afek yang tidak menyenangkan seperti ketakutan, kemarahan, dan kesedihan; ketiga pendapat pribadimengenai kepuasan hidup.

Menurut Diener (2000) Kesejahteraan subjektif adalah penilaian hidup positif dan perasaan baik. Individu dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi jika individu sering mengalami kepuasan hidup dan kegembiraan, dan hanya sedikit mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan atau kemarahan. Sebaliknya, individu dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah jika individu tidak puas dengan kehidupan, mengalami sedikit kegembiraan dan kasih sayang dan sering merasakan emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan.² Seseorang dapat dikatakan bahagia dilihat dari ekspresi yang diberikan yaitu melalui ekspresi wajah, gerakan-gerakan, perilaku maupun ungkapan dari verbalnya. Dalam teori penelitian mengenai psikologi, lebih sering dengan menggunakan istilah kesejahteraan subjektif atau yang sering disebut dengan SWB.³

Kesejahteraan subjektif berguna untuk menilai keterlibatan perasaan tentang apa yang terjadi dalam hidup seseorang terkait dengan domain-domain spesifik seperti hubungan dengan orang tua, hubungan dengan teman, diri sendiri, sekolah, dan lingkungan rumah yang secara umum terkait dengan kepuasan hidup.⁴ Pasca kematian orangtua, kebahagiaan dan kesejahteraan hidup anak yatim juga terkait dengan rentang yang luas dari faktor-faktor lain seperti lingkungan tempat tinggal. Lingkungan tempat tinggal, kualitas pengasuhan,

¹Jati Ariati (2010). *Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subjektif) Dan Kepuasan Kerja Pada Staf Pengajar (Dosen) Di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. Universitas Diponegoro: Jurnal Psikologi Undip. 8 (2), hal. 119

²Galuh Deftianty Wibowo (2022). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif Pada Siswa Selama Belajar Daring*. Skripsi Sarjana, Program Sarjana Psikologi UIN Raden Intan Lampung, hal. 9

³Muhammad Ardiansyah dan Farah Aulia (2021). *Faktor Penentu Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa : Sebuah Studi Eksploratif di Universitas Negeri Padang*. Universitas Negeri Padang: Jurnal Pendidikan Tambusai. 5 (1), hal. 1662

⁴Ed Diener, "Subjective Well-Being," *Psychological Bulletin* 95, No. 3 (1984): 542-575, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.

kerentanan psikologis seperti stigma dan marginalisasi, serta bentuk dukungan sosial yang diterima oleh anak yatim mempengaruhi kesejahteraan psikososial mereka.⁵

B. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah bentuk bantuan atau support yang berasal dari orang lain yang memiliki hubungan sosial baik dengan individu yang menerima bantuan. Bentuk dukungan sosial ini dapat berupa perkataan, tingkah laku, atau materi yang menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi dan bernilai.

Dukungan sosial (sosial support) didefinisikan oleh Hupeey dan Foote (Handono, 2013) sebagai sumber daya sosial yang dapat membantu individu dalam menghadapi kejadian yang menekan. Dukungan sosial juga diartikan sebagai suatu pola interaksi yang positif atau perilaku menolong yang diberikan pada individu yang membutuhkan dukungan. Sedangkan Felton dan Berry (1992) berpendapat bahwa dukungan sosial yang sifatnya instrumental diberikan oleh orang-orang yang terdekat yang ada kaitan kekeluargaan daripada dari teman, akan mempunyai hubungan yang kuat dengan kesejahteraan psikis. Sedangkan dukungan yang sifatnya emosional akan efektif dan lebih tepat diberikan oleh orang yang bukan termasuk keluarga.⁶

Dukungan sosial sangat diperlukan semua orang, terutama siswa yang masih duduk di bangku sekolah karena dengan adanya dukungan sosial dapat membantu dan meningkatkan semangatnya dalam kehidupan sekolah dan kehidupan sehari-hari.

Sumber – sumber dari dukungan sosial yang diterima setiap individu berasal dapat berasal dari dalam keluarga maupun lingkungan sekitar. Individu akan merasakan dukungan yang lebih berarti apabila sumber dukungan berasal dari individu yang memiliki kedekatan emosional. Hal ini diperkuat oleh Thoits (1986) yang mengatakan bahwa sumber dukungan sosial berasal dari orang – orang yang memiliki hubungan berarti dengan individu, misalnya saja keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan kerja, saudara maupun tetangga di lingkungan rumah.⁷

Bentuk dukungan sosial itu berbeda-beda sehingga kebutuhan dukungan yang diperlukan siswa juga berbeda. Menurut Winemiller, terdapat empat bentuk-bentuk dukungan sosial yang dapat diterima seseorang, yaitu:

⁵Tehtetna Alemu Caserta, *The Psychosocial Wellbeing of Orphans and Youth in Rwanda: Analysis of Predictors, Vulnerability Factors and Buffers* (Faculty of Social Sciences of the University of Helsinki, 2017).

⁶M. Fadli Nugraha (2020). *Dukungan Sosial Dan Subjective Well Being Siswa Sekolah Singosari Delitua*. Universitas Medan Area: Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi, dan Kesehatan. 1 (1), hal. 4

⁷Cahya Suryani (2017). *Dukungan Sosial di Media Sosial*. Universitas Islam Majapahit, hal. 254

- a. Emotional or esteem support (Dukungan emosi)
Dukungan emosi yang diberikan bisa berupa empati, kepedulian, perhatian, penghargaan, dan memberikan semangat kepada individu yang bersangkutan.
- b. Tangible or instrumental support (Dukungan instrumental)
Dukungan instrumental yang diberikan bisa berupa bantuan langsung seperti bantuan materi, finansial atau hal-hal yang secara nyata dibutuhkan oleh individu yang bersangkutan.
- c. Informational support (Dukungan informasi)
Dukungan informasi yang diberikan bisa berupa pemberian nasehat, instruksi, saran, arahan, masukan, atau pemberian informasi mengenai hal-hal yang dibutuhkan individu.
- d. Companionship support (Dukungan pertemanan)
Dukungan ini mengacu pada kesediaan orang lain untuk memberikan waktunya kepada individu yang bersangkutan, menciptakan suasana saling memiliki, sehingga individu merasa dirinya diterima dalam suatu kelompok.
- e. Reward support (Dukungan penghargaan)
Dukungan ini mengacu pada penghargaan orang lain atas ide-ide atau performa individu sehingga dia merasa mampu dan dihargai oleh orang lain.⁸

C. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif

Kesejahteraan subjektif adalah perasaan bahagia dan terpuaskan yang dialami oleh individu atau siswa, dan merupakan bagian penting dari kualitas hidup mereka sendiri. Siswa, sebagai salah satu kelompok masyarakat, memiliki tuntutan dan tekanan yang berbeda dalam hidup mereka, dan dukungan sosial dapat memainkan peran penting dalam mempengaruhi kesejahteraan subjektif mereka. Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, praktis, dan informasi dari orang lain, seperti teman, keluarga, dan guru. Dalam konteks sekolah, dukungan sosial dari guru dapat membantu siswa mengatasi masalah akademis dan emosional, dan membantu mereka merasa lebih baik, percaya diri, serta nyaman dengan lingkungan sekolah.

Guru juga dapat memberikan dukungan sosial dengan membantu siswa mengatasi masalah kelompok, seperti bullying, dan membantu mereka membangun relasi positif dengan teman sekelas. Ini dapat membantu siswa merasa lebih baik dan terhubung dengan lingkungan sekolah, dan membantu mereka mengatasi masalah dan menjaga kesejahteraan subjektif mereka. Selain itu, dukungan sosial dari teman juga memainkan peran penting dalam

⁸Gusti Jhoni Putra, *Dukungan Pada Pasien Luka Kaki Diabetik* (Sidoarjo: Oksana Publishing, 2019), hal. 32

mempengaruhi kesejahteraan subjektif siswa. Teman yang positif dan dukungan dapat membantu siswa merasa lebih baik dan memiliki hubungan yang positif dengan lingkungan sekolah. Teman juga dapat membantu siswa mengatasi masalah dan membantu mereka menjaga kesejahteraan subjektif mereka. Dalam konteks keluarga, dukungan sosial dari orang tua dan anggota keluarga lain juga memainkan peran penting dalam mempengaruhi kesejahteraan subjektif siswa. Orang tua dan anggota keluarga yang memberikan dukungan dan menghormati perasaan dan pikiran siswa, dapat membantu siswa merasa lebih baik dan mengatasi masalah dengan lebih mudah karena adanya bantuan dan dukungan dari orang terdekat.

Dukungan sosial dapat memainkan peran penting dalam mempengaruhi kesejahteraan subjektif siswa. Dukungan sosial dari guru, teman, dan keluarga dapat membantu siswa mengatasi masalah dan merasa lebih baik dan terhubung dengan lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penting untuk memfokuskan upaya peningkatan dukungan sosial bagi siswa, untuk membantu mereka mencapai kesejahteraan subjektif yang optimal. Ini bisa dilakukan melalui berbagai cara, seperti memfasilitasi kegiatan kelompok dan membantu siswa membangun relasi positif dengan teman sekelas, atau dengan memberikan dukungan dan keterbukaan dalam lingkungan keluarga.

Selain itu, sekolah dan masyarakat juga dapat bekerja sama untuk memerangi bullying dan diskriminasi, dan memfasilitasi lingkungan yang inklusif dan positif bagi semua siswa. Ini akan membantu siswa merasa lebih terhubung dan merasa dihargai, dan membantu mereka mengatasi masalah dengan lebih mudah. Dengan demikian, dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif siswa. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan dan mempromosikan dukungan sosial bagi siswa, untuk membantu mereka mencapai kesejahteraan subjektif yang optimal dan menjalani hidup yang lebih baik. Dengan kata lain, dukungan sosial memainkan peran yang penting dalam membentuk perilaku dan persepsi seseorang terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Siswa yang menerima dukungan sosial yang memadai akan merasa lebih yakin dalam mengatasi masalah dan mengejar tujuannya. Mereka juga akan lebih mampu mengatasi stres dan beban emosional, dan memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi.

Pada masa remaja ini siswa sangat rentan mengalami stres dan lelah sehingga para orang tua dan guru tidak bisa membebani siswa dengan menekan keinginan sendiri tanpa memikirkan keinginan siswa. Dukungan sosial yang dimaksud disini bertujuan agar siswa bisa menjadi pribadi yang baik dan positif sesuai dengan usianya.

Dukungan sosial terhadap kesejahteraan siswa banyak sekali bentuknya yaitu sebagai berikut:

1. Dukungan Emosional

Terdiri dari ekspresi seperti perhatian, empati, dan turut perihatin kepada siswa. Dukungan ini akan menyebabkan penerima dukungan merasa nyaman, tenteram kembali, merasa dimiliki dan dicintai ketika dia mengalami stres, memberi bantuan dalam bentuk semangat, kehangatan personal, dan cinta

2. Dukungan Penghargaan

Dukungan ini dapat menyebabkan individu yang menerima dukungan membangun rasa menghargai dirinya, percaya diri, dan merasa bernilai. Dukungan jenis ini akan sangat berguna ketika individu mengalami stres karena tuntutan tugas yang lebih besar daripada kemampuan yang dimilikinya.

3. Dukungan Instrumental

Merupakan dukungan yang paling sederhana untuk didefinisikan, yaitu dukungan yang berupa bantuan secara langsung dan nyata seperti memberi atau meminjamkan uang atau membantu meringankan tugas orang yang sedang stres.

4. Dukungan Informasi

Orang-orang yang berada di sekitar individu akan memberikan dukungan informasi dengan cara menyarankan beberapa pilihan tindakan yang dapat dilakukan individu dalam mengatasi masalah yang membuatnya stres.

5. Dukungan Kelompok

Merupakan dukungan yang dapat menyebabkan individu merasa bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok dimana anggota-anggotanya dapat saling berbagi dengan tidak membedakan dirinya dengan yang lain.⁹

Jadi, sekolah dan keluarga harus memastikan bahwa siswa mendapatkan kesejahteraan subjektif yang memadai dengan adanya dukungan sosial yang diberikan sekolah dan keluarga untuk kehidupan siswa yang positif dan lebih baik.

⁹Muchlisin Riadi, *Pengertian, Bentuk, dan Manfaat Dukungan Sosial*, diakses pada 25 Juni 2023, <https://www.kajianpustaka.com/2017/12/pengertian-bentuk-dan-manfaat-dukungan-sosial.html>

Kesimpulan

Dukungan sosial adalah bentuk bantuan atau support yang berasal dari orang lain yang memiliki hubungan sosial baik dengan individu yang menerima bantuan. Bentuk dukungan sosial ini dapat berupa perkataan, tingkah laku, atau materi yang menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi dan bernilai. Dukungan sosial sangat diperlukan semua orang, terutama siswa yang masih duduk di bangku sekolah karena dengan adanya dukungan sosial dapat membantu dan meningkatkan semangatnya dalam kehidupan sekolah dan kehidupan sehari-hari.

Kesejahteraan subjektif berguna untuk menilai keterlibatan perasaan tentang apa yang terjadi dalam hidup seseorang terkait dengan domain-domain spesifik seperti hubungan dengan orang tua, hubungan dengan teman, diri sendiri, sekolah, dan lingkungan rumah yang secara umum terkait dengan kepuasan hidup. Pasca kematian orangtua, kebahagiaan dan kesejahteraan hidup anak yatim juga terkait dengan rentang yang luas dari faktor-faktor lain seperti lingkungan tempat tinggal. Lingkungan tempat tinggal, kualitas pengasuhan, kerentanan psikologis seperti stigma dan marginalisasi, serta bentuk dukungan sosial yang diterima oleh anak yatim mempengaruhi kesejahteraan psikososial mereka.

Dukungan sosial dapat memainkan peran penting dalam mempengaruhi kesejahteraan subjektif siswa. Dukungan sosial dari guru, teman, dan keluarga dapat membantu siswa mengatasi masalah dan merasa lebih baik dan terhubung dengan lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penting untuk memfokuskan upaya peningkatan dukungan sosial bagi siswa, untuk membantu mereka mencapai kesejahteraan subjektif yang optimal. Ini bisa dilakukan melalui berbagai cara, seperti memfasilitasi kegiatan kelompok dan membantu siswa membangun relasi positif dengan teman sekelas, atau dengan memberikan dukungan dan keterbukaan dalam lingkungan keluarga.

Jadi, sekolah dan keluarga harus memastikan bahwa siswa mendapatkan kesejahteraan subjektif yang memadai dengan adanya dukungan sosial yang diberikan sekolah dan keluarga untuk kehidupan siswa yang positif dan lebih baik.

Referensi

- Cahya Suryani. *Dukungan Sosial di Media Sosial*. Universitas Islam Majapahit. 2017.
- Ed Diener, "Subjective Well-Being," *Psychological Bulletin* 95, No. 3 (1984): 542–575, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.
- Galuh Deftianty Wibowo. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif Pada Siswa Selama Belajar Daring*. Skripsi Sarjana, Program Sarjana Psikologi UIN Raden Intan Lampung, (2022).
- Gusti Jhoni Putra. *Dukungan Pada Pasien Luka Kaki Diabetik*. Sidoarjo: Oksana Publishing. 2019.
- Jati Ariati . Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subjektif) Dan Kepuasan Kerja Pada Staf Pengajar (Dosen) Di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Universitas Diponegoro: *Jurnal Psikologi Undip*. Vol. 8, No. 2. (2010).
- M. Fadli Nugraha. Dukungan Sosial Dan Subjective Well Being Siswa Sekolah Singosari Delitua. Universitas Medan Area: *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi, dan Kesehatan*. Vol. 1, No. 1. (2020).
- Muhammad Ardiansyah dan Farah Aulia. Faktor Penentu Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa : Sebuah Studi Eksploratif di Universitas Negeri Padang. Universitas Negeri Padang: *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Vol. 5, No. 1. (2021).
- Tehetna Alemu Caserta, *The Psychosocial Wellbeing of Orphans and Youth in Rwanda: Analysis of Predictors, Vulnerability Factors and Buffers* (Faculty of Social Sciences of the University of Helsinki, 2017).
- Muchlisin Riadi. Pengertian, Bentuk, dan Manfaat Dukungan Sosial. diakses pada 25 Juni 2023. <https://www.kajianpustaka.com/2017/12/pengertian-bentuk-dan-manfaat-dukungan-sosial.html>