

**HUBUNGAN COPING STRES DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN SUBJECTIVE WELL BEING SISWA KELAS XI DI
SEKOLAH SMA SINGOSARI DELI TUA**

TESIS

OLEH

**RAHMIATI TAGORE PUTRI
16.18.04.021**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2018**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 24/3/22

Access From (repository.uma.ac.id)24/3/22

Telah di uji pada tanggal 3 Desember 2018

Nama : RAHMIATI TAGORE PUTRI

NPM : 16.18.04.021



Panitia Penguji Tesis :

Ketua : Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS.Kons

Sekretaris : Suryani Hardjo, S.Psi, M.A

Pembimbing I : Prof.Dr. Lahmuddin, M.Ed

Pembimbing II : Dr. Nefi Darmayanti, M.Si

Penguji Tamu : Dr. M. Rajab Lubis, MS

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur tak lupa peneliti hadirkan dalam hati, karena hanya Allah lah peneliti dapat menyelesaikan karya sederhana ini dengan judul “Coping stress dan dukungan sosial dengan *subjective well being* siswa kelas XI di sekolah SMA Singosari Delitua”. Tesis ini disusun berdasarkan Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi pada Program Studi Magister Psikologi Program Pascasarjana Universitas Medan Area.

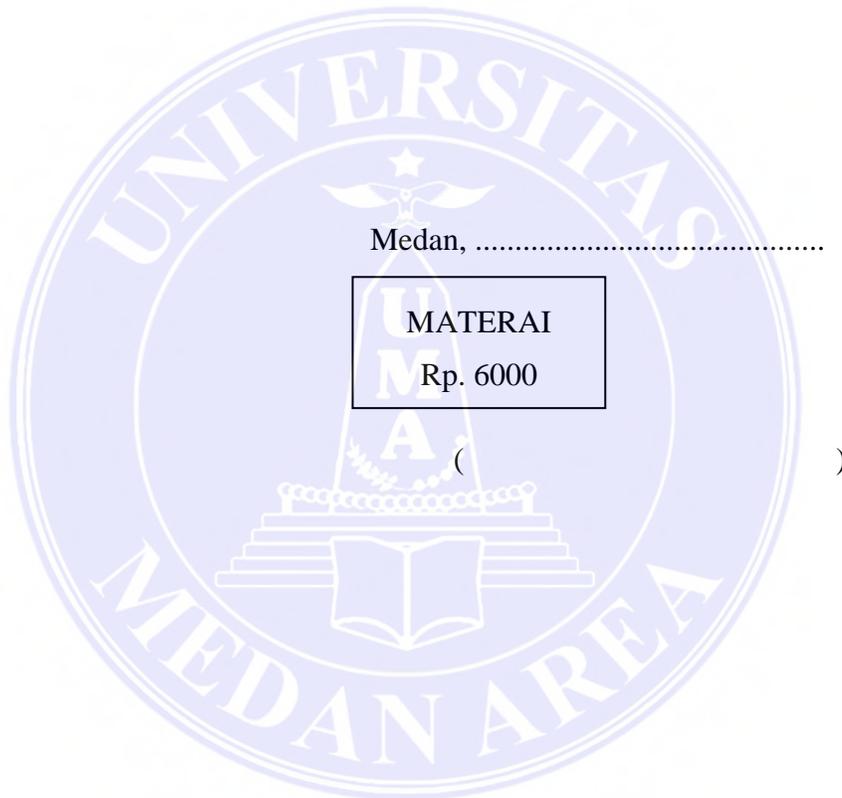
Penulis menyadari bahwa tesis ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan yang konstruktif dan membangun dari para pembaca demi penyempurnaannya dalam upaya menambah khasanah pengetahuan dan nilai dari tesis ini. Semoga tesis ini dapat bermanfaat, baik bagi perkembangan ilmu pengetahuan maupun bagi dunia pendidikan.

Medan, 3 Desember 2018

Rahmiati Tagore Putri

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar Magister di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen penelitian.....	79
Lampiran 2. Hasil analisis data penelitian.....	101
Lampiran 3. Surat selesai penelitian.....	111



ABSTRAK

Rahmiati Tagore Putri. Hubungan Coping Stres Dan Dukungan Sosial Dengan Subjective Well Being Siswa Kelas Xi Di Sekolah Sma Singosari Deli Tua. Magister Psikologi Program Pascasarjana Universitas Medan Area 2018

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *coping stress* dan dukungan sosial dengan *subjective well being* siswa kelas XI SMA Singosari Yayasan Pendidikan Singosari Delitua. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik total sampling. Model pengumpulan data menggunakan skala, yaitu skala *coping stress*, skala dukungan sosial dan skala *subjective well being*. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya 1). Ada hubungan positif signifikan antara *coping stress* dengan *subjective well being* yang ditunjukkan oleh nilai koefisien ($R_{x1,y}$) = 0.666 dengan $p = 0.000 < 0.050$, artinya ada hubungan positif *coping stress* dengan *subjective well being*. Kemudian 2). Ada hubungan positif signifikan dukungan sosial dengan *subjective well being* yang ditunjukkan oleh nilai koefisien ($R_{x2,y}$) = 0.347 dengan $p = 0.000 < 0.050$, artinya ada hubungan positif dukungan sosial dengan *subjective well being*. 3). Ada hubungan positif signifikan *coping stress* dan dukungan sosial dengan *subjective well being* yang dilihat dari nilai koefisien linieritas ($R_{x1,x2,y}$) = 0.716 dengan $p = 0.000 < 0.050$, artinya ada hubungan positif *coping stress* dan dukungan sosial dengan *subjective well being*.

Kata Kunci : *Coping stress*, dukungan sosial, *subjective well being*.

**UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI**

HALAMAN PERSETUJUAN

**Judul : HUBUNGAN COPING STRES DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
SUBJECTIVE WELL BEING SISWA KELAS XI DI SEKOLAH SMA
SINGOSARI DELI TUA**

N a m a : RAHMIATI TAGORE PUTRI

N I M : 16.18.04.021

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof.Dr. Lahmuddin, M.Ed

Dr. Nefi Darmayanti, M.Si

**Ketua Program Studi
Magister Psikologi**

Direktur

Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS.Kons

Prof. Dr.Ir. Retna Astuti K., MS

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRAC.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I	
PENDAHULUAN	
1.1. Latar belakang masalah penelitian.....	1
1.2. Identifikasi masalah penelitian.....	6
1.3. Batasan masalah penelitian.....	7
1.4. Rumusan masalah penelitian.....	8
1.5. Tujuan penelitian.....	8
1.6. Manfaat penelitian.....	8
BAB II	
TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Subjective well being.....	10
2.1.1. Pengertian Subjective well being.....	10
2.1.2. Aspek Subjective well being	12
2.1.3. Faktor yang mempengaruhi Subjective well being.....	12

2.1.4. Subjective well being yang tinggi dan rendah.....	16
2.2. Coping stres.....	17
2.2.1. Pengertian coping stres.....	17
2.2.2. Bentuk coping stres.....	19
2.2.3. Faktor yang memperngaruhi coping stres.....	21
2.3. Dukungan sosial.....	24
2.3.1. Pengertian dukungan sosial.....	24
2.3.2. Aspek dukungan sosial.....	26
2.3.3. Faktor yang memperngaruhi dukungan sosial.....	27
2.3.4. Sumber dukungan sosial.....	28
2.4. Kerangka konseptual.....	30
2.5. Hubungan coping stres dengan subjective well being.....	30
2.6. Hubungan dukungan sosial dengan subjective well being	31
2.7. Hubungan coping stres dan dukungan sosial dengan subjective well being.....	32
2.8. Hipotesis penelitian.....	33
BAB III	
METODE PENELITIAN	
3.1. Tempat dan waktu penelitian.....	34
3.2. Identifikasi variabel penelitian.....	34
3.3. Defenisi operasional variabel penelitian.....	35
3.4. Populasi dan sampel.....	37
3.4.1. Populasi.....	37
3.4.2. Sampel.....	37
3.4.3. Teknik pengambilan sampel.....	37
3.5. Metode pengumpulan data.....	38
3.5.1. Skala subjective well being.....	39
3.5.2. Skala coping stres.....	40
3.5.3. Skala dukungan sosial.....	41
3.6. Validitas dan reliabilitas alat ukur.....	43
3.6.1. Validitas alat ukur.....	43

3.6.2. Reliabilitas alat ukur.....	44
3.7. Prosedur penelitian.....	45
3.7.1. Tahap persiapan penelitian.....	45
3.7.2. Tahap pelaksanaan penelitian.....	46
3.8. Teknik analisis data.....	47

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran subjek penelitian.....	49
4.2. Orientasi kanchah dan persiapan penelitian.....	49
4.2.1. Orientasi kanchah.....	49
4.2.2. Persiapan penelitian.....	50
4.3. Uji coba alat ukur.....	54
4.3.1. Hasil uji coba skala <i>subjective well being</i>	55
4.3.2. Hasil uji coba skala coping stress.....	56
4.3.3. Hasil uji coba skala dukungan sosial.....	57
4.4. Pelaksanaan penelitian.....	58
4.5. Analisis data dan hasil penelitian.....	58
4.6. Uji asumsi.....	59
4.7. Hasil analisis regresi berganda.....	61
4.8. Hasil perhitungan mean hipotetik dan mean empirik.....	62
4.9. Kriteria.....	63
4.10. Pembahasan.....	65

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan.....	72
5.2. Saran.....	73

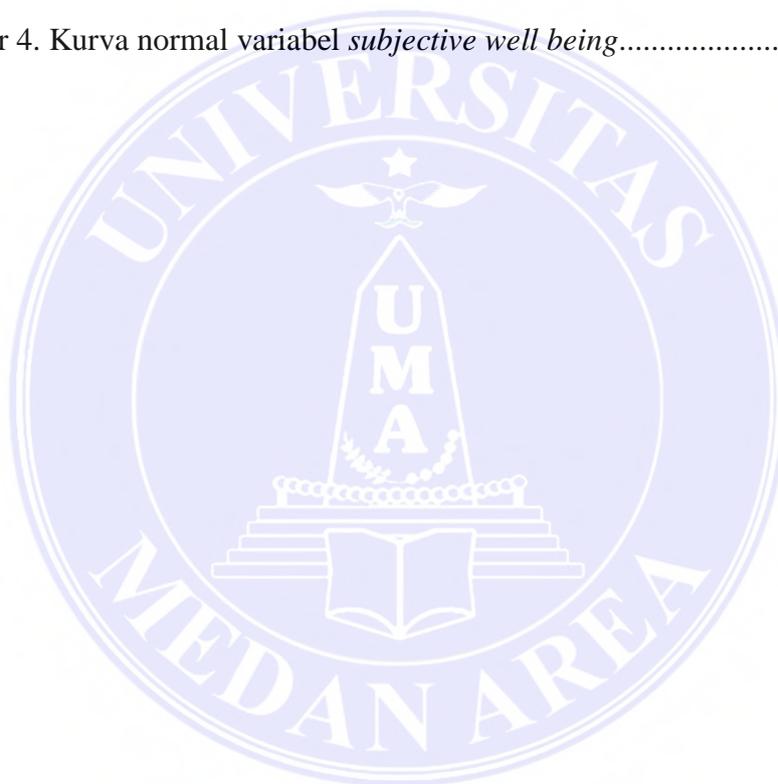
DAFTAR PUSTAKA.....	75
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel. 1. Blue print penyebaran skala <i>subjective well being</i>	39
Tabel. 2. Blue print penyebaran skala <i>coping stress</i>	40
Tabel. 3. Blue print penyebaran skala dukungan sosial.....	42
Tabel. 4. Penyebaran skala <i>subjective well being</i>	51
Tabel. 5. Penyebaran skala <i>coping stress</i>	52
Tabel. 6. Penyebaran skala dukungan sosial.....	53
Tabel. 7. Distribusi aitem skala <i>subjective well being</i> setelah di uji coba.....	55
Tabel. 8. Distribusi aitem skala <i>coping stress</i> setelah di uji coba.....	56
Tabel. 9. Distribusi aitem skala dukungan sosial setelah di uji coba.....	57
Tabel. 10. Rangkuman hasil perhitungan uji normalitas.....	59
Tabel. 11. Rangkuman hasil perhitungan uji linearitas.....	60
Tabel. 12. Rangkuman perhitungan analisis regresi linier berganda.....	62
Tabel. 13. Hasil perhitungan rata-rata hipotetik dan empirik.....	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar. 1. Kerangka konseptual.....	30
Gambar 2. Kurva normal variabel <i>Coping stress</i>	64
Gambar 3. Kurva normal variabel dukungan sosial.....	64
Gambar 4. Kurva normal variabel <i>subjective well being</i>	65



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah Penelitian

Kebahagiaan siswa akan menjadi tolak ukur untuk melihat apakah seorang siswa nyaman berada di sebuah sekolah tersebut dengan harapan prestasi belajar siswa menjadi lebih baik. Karena akan menjadi tidak mungkin bila siswa tidak bahagia akan menimbulkan prestasi yang diharapkan. Kebahagiaan sudah lama menjadi objek penelitian untuk melihat dan mengukur sebuah keadaan, karena dengan puas nya individu dengan dirinya sendiri maka kebahagiaan itu dapat hadir dengan sendirinya. Karena harapan masyarakat kepada generasi bangsa yang cukup besar membuat sekolah harus berlomba-lomba meningkatkan mutu pendidikan sehingga tak jarang dari siswa yang mengalami tekanan sehingga menimbulkan stres karena dampak dari tugas di sekolah yang padat yang biasanya dilanjutkan dengan tugas di rumah ketat dan memiliki waktu yang singkat, hal ini akan berdampak pada *subjective well being* siswa.

Siswa akan lebih banyak mendapatkan kesan yang kurang bahagia dan akan lebih sering mendapatkan emosi yang tidak menyenangkan. Sejalan dengan hasil riset *Program for International Student Assesment* atau PISA yang merupakan salah satu program kerjasama di beberapa negara yang tergabung dengan OECD (*Organization for Economic Co-operation and Development*) untuk melihat perbandingan kemampuan akademis siswa berumur 15 tahun di berbagai negara dalam bidang matematika, sains, membaca dan tingkat

kebahagiaan siswa, dan hasilnya menunjukkan Indonesia belum sepenuhnya bahagia karena *bullying*, pola asuh, manajemen sekolah, teman sebaya, dan lain sebagainya.

Kebahagiaan itu menjadi penting dan menjadi tolak ukur kemajuan pendidikan di Indonesia dan kebahagiaan yang dirasakan dan dinilai oleh siswa itu sendiri disebut *subjective well being*. Seperti yang dikatakan oleh Diener, Oishi, & Lucas, (dalam Darusmin, 2015) *subjective well being* adalah analisis ilmiah tentang bagaimana individu melakukan evaluasi terhadap kehidupannya, termasuk sejumlah kenangan yang telah lama berlalu. Evaluasi-evaluasi ini melibatkan reaksi emosional individu terhadap sejumlah peristiwa kehidupan, suasana hati, serta penilaian mereka terhadap kepuasan hidup, kebermaknaan, dan kepuasan pada domain spesifik dari kehidupan seperti pernikahan dan pekerjaan. Kemudian, penelitian-penelitian tentang *subjective well being* terfokus pada apa yang disebut 'kebahagiaan' atau 'kepuasan'.

Peristiwa kehidupan atau pengalaman yang terjadi di sekolah SMA kelas XI di sekolah SMA Singosari Delitua menjadi perhatian khusus, karena siswa sebagian besar menyatakan lebih banyak pengalaman yang tidak baik di sekolah tersebut dari pada pengalaman yang baik karena berbagai faktor eksternal maupun internal sekolah, sehingga keadaan tersebut membuat sebagian besar siswa menjadi stress. Stress didefinisikan sebagai tuntutan eksternal yang mengembangkan kapasitas individu dalam beradaptasi, dan ketika individu menilai tuntutan eksternal sebagai kondisi penuh tekanan maka hal tersebut akan termanifestasi dalam respon perilaku, emosi, kognitif dan biologis dengan

berbagai potensi konsekuensi yang merugikan baik secara mental maupun kesehatan fisik (Schetter dalam Rahmatika, 2014).

Oleh karena itu diperlukan *coping stress* siswa yang baik untuk meminimalisir ataupun menghilangkan keadaan yang tidak menyenangkan oleh situasi di sekolah. *Coping stress* menjadi penting karena sebagai siswa yang memang memiliki tujuan belajar di sekolah tersebut harus mampu mengendalikan tekanan-tekanan yang terus datang kepada mereka. Sejalan dengan Hawari (dalam Andriyani, 2014) *coping* merupakan suatu usaha dalam bentuk apapun yang dilakukan oleh seseorang dalam menghadapi dan menanggulangi suatu permasalahan dengan tujuan kesejahteraan dan rasa aman yang diinginkan, atau setidaknya berusaha untuk melakukan sesuatu dengan tujuan agar dapat beradaptasi diri dengan permasalahan tersebut sehingga dapat mengurangi atau meminimalisir *kejadian* atau keadaan yang penuh tekanan tersebut. Bahwa *coping* memang dilakukan untuk tujuan kesejahteraan siswa itu sendiri serta memberikan rasa aman, hal ini yang menjadi *kan subjective well being* berhubungan dengan *coping stress*.

Pengendalian yang dilakukan dari diri sendiri dirasa belum cukup mengingat bahwa lingkungan sangat berperan dalam proses kehidupan ini, untuk itu diperlukan dukungan sosial sebagai dorongan kebahagiaan siswa dari sisi luar dirinya. Dukungan sosial menjadi penting karena manusia secara umum memiliki kebutuhan sosial untuk memberi umpan balik atau ikatan emosional yang memberikan kepuasan dan bisa juga menjadi saling tukar informasi yang akan membuat manusia itu tidak hanya tumbuh fisiknya namun juga dapat berkembang

kognitifnya. Pada akhirnya akan meningkatkan kebahagiaan manusia itu sendiri dalam hal ini akan meningkatkan *subjective well being* siswa itu sendiri.

Sejalan dengan menurut Johnson dan Jhonson dalam Saputri (2011) bahwa dukungan sosial merupakan keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian, sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan. Kesejahteraan *subjective* 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, seperti yang dinyatakan oleh Diener, Suh, Lucas & Smith dalam Ariati (2010) Terdapat enam hal yang dapat dijadikan sebagai prediktor terbaik dalam mengetahui kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup yaitu salah satunya adalah relasi sosial yang positif, jadi relasi sosial akan tercipta bila adanya dukungan sosial dan keintiman emosional.

Hubungan yang didalamnya terdapat dukungan dan keintiman akan membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik. Secara garis besar hasil observasi peneliti ke sekolah tersebut menunjukkan ada banyak siswa yang melakukan *bullying* kepada siswa lainnya, kurangnya rasa hormat kepada guru terlihat dari keributan yang sering terjadi antara guru dengan siswa, kurangnya fasilitas sekolah seperti tidak aktifnya bimbingan konseling, kurangnya sarana olah raga hingga manajemen

sekolah yang belum benar-benar sehat. Hal ini juga menjadi tanda rendahnya dukungan sosial di sekolah tersebut.

Pada sisi lain Pemerintah memiliki kementerian pendidikan untuk menangani masalah pendidikan yang juga mendukung kemajuan pendidikan Indonesia yaitu salah satunya dengan cara mengeluarkan acuan pendidikan kurikulum berbasis karakter dengan harapan agar siswa menjadi lebih baik tidak hanya dari segi kecerdasan intelektual namun juga kecerdasan emosional dan spiritual. Penelitian ini diadakan di sekolah SMA Singosari Delitua dengan sampel seluruh siswa kelas XI, dimana mereka sudah menjalani proses belajar mengajar selama dua tahun yang kemudian dapat dievaluasi mengenai *subjective well being* siswa tersebut.

Subjective well being siswa menjadi penting untuk diteliti karena hal itu akan menjelaskan seberapa besar kebahagiaan yang dirasakan siswa saat bersekolah di SMA Singosari tersebut dan seberapa besar emosi negatif yang dirasakan oleh siswa tersebut. Hal ini sesuai sejalan dengan Snyder dan Lopez dalam Christina & Matulesy (2016) juga menjelaskan bahwa kebahagiaan (*happiness*) atau *subjective well-being* (*subjective wellbeing*) merupakan suatu keadaan yang di dalamnya terdapat fungsi kognitif dan afektif. Fungsi kognitif yaitu adanya suatu evaluasi oleh individu termasuk dalam membuat suatu keputusan tentang kepuasan dan keutuhan hidup. Fungsi afektif terdiri dari reaksi emosi yang bisa dalam bentuk positif ataupun negatif. Sehingga dapat dilihat bahwa *coping stress* dan dukungan sosial ini akan mempengaruhi *subjective well being* siswa di sekolah tersebut.

Oleh karena itu berdasarkan ringkasan teori dan fenomena di atas, peneliti mengajukan judul “hubungan *coping stress* dan dukungan sosial dengan *subjective well being* siswa SMA kelas XI di sekolah SMA Singosari Delitua”.

1.2. Identifikasi Masalah Penelitian

Adapun untuk melihat masalah penelitian lebih jelas dan mendalam maka peneliti mengidentifikasi masalah penelitian seperti yang telah dijelaskan di atas yaitu dimana para siswa belum memiliki *subjective well being* yang tinggi walaupun sekolah sudah lama berdiri dengan beragam inovasi dan rendah nya *coping stress* siswa yang berlanjut pada tidak adanya dukungan sosial baik itu dari sekolah maupun dari teman sebaya, oleh karena itu judul yang diajukan adalah hubungan *coping stress* dan dukungan sosial dengan *subjective well being* siswa SMA kelas XI di sekolah SMA Singosari Delitua, *coping stress* adalah upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, atau mentolerir ancaman yang beban perasaan tercipta karena *stress* dan merupakan suatu usaha dalam bentuk apapun yang dilakukan oleh seseorang dalam menghadapi dan menanggulangi suatu permasalahan dengan tujuan kesejahteraan dan rasa aman yang diinginkan, atau setidaknya berusaha untuk melakukan sesuatu dengan tujuan agar dapat beradaptasi diri dengan permasalahan tersebut sehingga dapat mengurangi atau meminimalisir *kejadian* atau keadaan yang penuh tekanan tersebut,

Kemudian untuk variabel berikutnya adalah dukungan sosial, dukungan sosial adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati yang dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik dan sebagai sumber daya

sosial yang dapat membantu individu dalam menghadapi kejadian yang menekan yang didapat dari keakraban sosial (teman, keluarga, anak ataupun orang lain) berupa pemberian informasi, nasehat verbal atau non verbal, bantuan nyata atau tidak nyata, tindakan yang bermanfaat sosial dan efek perilaku bagi penerima yang akan melindungi diri dari perilaku yang negatif

Sementara itu untuk variabel terikatnya adalah *subjective well being*, *subjective well being* adalah bagaimana seseorang mengevaluasi kehidupan yang dijalani. Hal ini berhubungan dengan kepuasan hidup dan kepuasan perkawinan, pengalaman yang berhubungan dengan depresi dan kecemasan, serta mood atau suasana hati dan emosi yang positif dan analisis ilmiah tentang bagaimana individu melakukan evaluasi terhadap kehidupannya, termasuk sejumlah kenangan yang telah lama berlalu. Evaluasi-evaluasi ini melibatkan reaksi emosional individu terhadap sejumlah peristiwa kehidupan, suasana hati, serta penilaian mereka terhadap kepuasan hidup, kebermaknaan, dan kepuasan pada domain spesifik dari kehidupan seperti pernikahan dan pekerjaan

1.3. Batasan Masalah Penelitian

Berdasarkan penelitian yang sudah disusun, masalah penelitian memiliki batasa agar lebih jelas dan tidak melebar. Penelitian hanya dilakukan kepada siswa SMA kelas XI di lingkungan Yayasan Pendidikan Singosari Delitua dengan masalah hubungan *coping stresss* dan dukungan sosial dengan *subjective well being* siswa SMA kelas XI di SMA Singosari Delitua.

1.4. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan antara *coping stress* dengan *subjective well being* siswa SMA kelas XI di SMA Singosari Delitua ?
2. Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well being* siswa SMA kelas XI di SMA Singosari Delitua ?
3. Apakah ada hubungan antara *coping stress* dan dukungan sosial dengan *subjective well being* siswa SMA kelas XI di SMA Singosari Delitua ?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui hubungan antara *coping stress* dengan *subjective well being* siswa SMA kelas XI di SMA Singosari Delitua.
2. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well being* siswa SMA kelas XI di SMA Singosari Delitua.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *coping stress* dan dukungan sosial dengan *subjective well being* siswa SMA kelas XI di SMA Singosari Delitua.

1.6. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memperkaya teoretis di bidang Psikologi, Dan dapat menjadi bahan acuan teori, Khususnya bagian Psikologi Pendidikan, mengenai hubungan *coping stress* dan dukungan sosial dengan *subjective well being* siswa.

b. Manfaat Praktis

Bagi seluruh siswa di sekolah SMA kelas XI hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat langsung dari bagaimana sebaiknya *coping stress* dilakukan sehingga siswa dapat menanganinya dengan tepat kemudian dukungan sosial, siswa dapat mengerti seberapa kuat dukungan sosial itu untuk kebaikan siswa bahkan sekolah hingga orangtua, dari beberapa hal ini yang kemudian akan mempengaruhi *subjective well being* siswa.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Subjective Well Being*

2.1.1. Pengertian *Subjective Well Being*

Subjective well-being adalah bagaimana seseorang mengevaluasi kehidupan yang dijalani. Hal ini berhubungan dengan kepuasan hidup dan kepuasan perkawinan, pengalaman yang berhubungan dengan depresi dan kecemasan, serta mood atau suasana hati dan emosi yang positif (Diener, Suh & Oishi, dalam Christina, 2016). Ini artinya *subjective well-being* merupakan evaluasi diri mengenai kehidupan yang dijalani yang mencakup aspek kognitif yaitu evaluasi tentang kepuasan hidup yang dirasakan dan aspek afektif berupa afeksi positif dan afeksi negatif.

Sejalan dengan Snyder dan Lopez dalam Christina (2016) juga menjelaskan bahwa kebahagiaan (*happiness*) atau *subjective well-being* (*subjective wellbeing*) merupakan suatu keadaan yang di dalamnya terdapat fungsi kognitif dan afektif. Fungsi kognitif yaitu adanya suatu evaluasi oleh individu termasuk dalam membuat suatu keputusan tentang kepuasan dan keutuhan hidup. Fungsi afektif terdiri dari reaksi emosi yang bisa dalam bentuk positif ataupun negatif.

Subjective well being merupakan perasaan individu yang puas terhadap kehidupannya, hadirnya afeksi positif dan tiadanya afeksi negatif (Diener & Suh dalam Lestari & Hartati, 2016).

Secara lengkapnya *subjective well being* adalah analisis ilmiah tentang bagaimana individu melakukan evaluasi terhadap kehidupannya, termasuk sejumlah kenangan yang telah lama berlalu. Evaluasi-evaluasi ini melibatkan reaksi emosional individu terhadap sejumlah peristiwa kehidupan, suasana hati, serta penilaian mereka terhadap kepuasan hidup, kebermaknaan, dan kepuasan pada domain spesifik dari kehidupan seperti pernikahan dan pekerjaan. Kemudian, penelitian-penelitian tentang *subjective well being* terfokus pada apa yang disebut 'kebahagiaan' atau 'kepuasan' (Diener dalam Darusmin, 2015).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa *subjective well being* adalah bagaimana seseorang mengevaluasi kehidupan yang dijalani. Hal ini berhubungan dengan kepuasan hidup dan kepuasan perkawinan, pengalaman yang berhubungan dengan depresi dan kecemasan, serta mood atau suasana hati dan emosi yang positif dan analisis ilmiah tentang bagaimana individu melakukan evaluasi terhadap kehidupannya, termasuk sejumlah kenangan yang telah lama berlalu. Evaluasi-evaluasi ini melibatkan reaksi emosional individu terhadap sejumlah peristiwa kehidupan, suasana hati, serta penilaian mereka terhadap kepuasan hidup, kebermaknaan, dan kepuasan pada domain spesifik dari kehidupan seperti pernikahan dan pekerjaan.

2.1.2. Aspek *Subjective Well Being*

Subjective well being menurut Compton (dalam Darusmin, 2015), akan melibatkan dua variabel utama, yaitu

- a) kebahagiaan (*happiness*). Kebahagiaan akan terkait dengan bagaimana keadaan emosi individual dan bagaimana mereka merasakan kehidupannya.
- b) kepuasan hidup (*satisfaction with life*). Kepuasan hidup akan mengarah pada penilaian yang lebih luas tentang penerimaan masing-masing orang terhadap kehidupannya. Pendapat di atas adalah proses kognitif, dimana individu melakukan penilaian tentang kehidupan yang dialaminya, dan seberapa puas mereka dengan hidupnya

Berdasarkan dari penjelasan di atas maka aspek *subjective well being* dapat ditarik kesimpulan yaitu aspek *subjective well being* terdiri dari kebahagiaan (*happiness*) dan kepuasan hidup (*satisfaction with life*).

2.1.3. Faktor Yang Mempengaruhi *Subjective Well Being*

Menurut Diener, Suh, Lucas & Smith (dalam Ariati, 2010) Terdapat enam hal yang dapat dijadikan sebagai prediktor terbaik dalam mengetahui kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup:

- a. Harga diri positif

Harga diri yang tinggi akan menyebabkan seseorang memiliki kendali yang baik terhadap rasa marah, mempunyai hubungan yang intim dan baik dengan orang lain, dan kapasitas produktif dalam pekerjaan. Hal ini akan membantu

individu untuk mengembangkan kemampuan dalam hubungan interpersonal yang baik serta menciptakan kepribadian yang sehat.

b. Kontrol diri

Kontrol diri diartikan sebagai keyakinan individu bahwa ia akan mampu berperilaku dengan cara yang tepat ketika menghadapi suatu peristiwa. Kontrol diri melibatkan proses pengambilan keputusan, mampu mengerti, memahami serta mengatasi konsekuensi dari keputusan yang telah diambil serta mencari pemaknaan atas peristiwa tersebut.

c. Ekstraversi

Individu dengan kepribadian ekstrovert akan tertarik pada hal-hal yang terjadi di luar dirinya, seperti lingkungan fisik dan sosialnya. Penelitian Diener (dalam Ariati, 2010) mendapatkan bahwa kepribadian ekstavert secara signifikan akan memprediksi terjadinya kesejahteraan individual. Orang-orang dengan kepribadian ekstrovert biasanya memiliki teman dan relasi sosial yang lebih banyak, merekapun memiliki sensitivitas yang lebih besar mengenai penghargaan positif pada orang lain.

d. Optimis

Secara umum, orang yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dengan cara yang positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya sehingga individu memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan. Scheneider menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis akan tercipta bila sikap optimis yang dimiliki oleh individu bersifat realistis.

e. Relasi sosial yang positif

Relasi sosial yang positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial dan keintiman emosional. Hubungan yang didalamnya terdapat dukungan dan keintiman akan membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik.

f. Memiliki arti dan tujuan dalam hidup

Dalam beberapa kajian, arti dan tujuan hidup sering dikaitkan dengan konsep religiusitas. Penelitian menyebutkan bahwa terdapat korelasi positif antara konsep religiusitas dengan kesejahteraan psikologis dimana individu yang memiliki kepercayaan religi yang besar akan memiliki kesejahteraan psikologis yang besar pula.

Menurut Listian (2016) pencapaian kepuasan dan kebahagiaan ini tidaklah datang begitu saja, akan tetapi ada beberapa faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* antara lain yaitu:

a. Faktor genetik

Diener dalam Listian (2016) menjelaskan bahwa peristiwa di dalam kehidupan mempengaruhi *subjective well-being* seseorang dapat beradaptasi terhadap perubahan dan kembali kepada level adaptasi yang ditentukan secara biologis. Adanya stabilitas dan konsistensi didalam *subjective well-being* terjadi karena adanya peran yang besar dari komponen genetik.

b. Keperibadian

Keperibadian merupakan prediktor terkuat dan yang paling konsisten pada *subjective well-being*. Menurut Eddington dan Shuman dalam (Listian & Alhamdu, 2016) keperibadian menunjukkan peran yang lebih signifikan dibandingkan dengan peristiwa hidup spesifik lainnya dalam menentukan *subjective well-being*. Dua sifat keperibadian, *extrovert* dan *neurotisme* memiliki korelasi yang kuat terhadap *subjective well-being*. *Extrovert* diketahui secara konsisten menunjukkan korelasi level pertengahan dengan emosi menyenangkan dan *neuroticism* juga menunjukkan hal yang hampir sama atau bahkan lebih kuat dalam mempengaruhi emosi negatif.

c. Faktor demografi

Wilson (dalam Listian & Alhamdu, 2016) menyatakan bahwa faktor demografis berkorelasi dengan *subjective well-being*. Secara umum, Diener mengatakan bahwa efek faktor demografis (misalnya pendapatan, pengangguran, status pernikahan, umur, jenis kelamin, pendidikan, ada tidaknya anak) terhadap *subjective well-being* biasanya kecil. Faktor demografis membedakan antara orang yang sedang-sedang saja dalam merasakan kebahagiaan (tingkat *subjective well being* sedang) dan orang yang sangat bahagia (tingkat *subjective well being* tinggi).

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi *subjective well being* menurut Diener *et al*, (dalam Christina, 2016) adalah temperamen, faktor biososial atau demografik, faktor psikososial, dan faktor budaya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi subjective well being yaitu ada beberapa faktor di antaranya adalah faktor demografis, psikososial, budaya, kepribadian, genetik dan pikiran yang positif dan kepercayaan yang kuat terhadap tuhan.

2.1.4. Subjective Well Being Yang Tinggi Dan Rendah

Seseorang dikatakan memiliki tingkat *subjective well being* yang tinggi apabila orang tersebut merasakan kepuasan dalam hidup seperti adanya pengalaman yang menyenangkan. Kepuasan hidup merupakan kepuasan terhadap kehidupan secara keseluruhan. Diener dan Biswar (dalam Ulfah, 2014) menjelaskan komponen kepuasan hidup yaitu meliputi: kepuasan dengan masa lalu, kehidupan sekarang, kepuasan dengan pandangan masa depan, dan keinginan untuk memperbaiki hidup.

Kemudian penjelasan lain dari Listian (2016) Seseorang dikatakan mempunyai tingkat *subjective well-being* yang tinggi jika orang tersebut merasakan kepuasan dalam hidup, sering merasakan emosi positif seperti kegembiraan dan kasih sayang serta jarang merasakan emosi negatif seperti kesedihan dan amarah.

Sementara itu individu dengan Subjective well-being yang rendah, cenderung menganggap rendah hidupnya dan memandang peristiwa yang terjadi sebagai suatu hal yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi dan kemarahan (Myers & Diener dalam Pramudhita, 2015)

Berdasarkan dari beberapa penjelasan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa *subjective well being* adalah bagaimana seseorang mengevaluasi kehidupan yang dijalani. Hal ini berhubungan dengan kepuasan hidup dan kepuasan perkawinan, pengalaman yang berhubungan dengan depresi dan kecemasan, serta mood atau suasana hati dan emosi yang positif dan analisis ilmiah tentang bagaimana individu melakukan evaluasi terhadap kehidupannya, termasuk sejumlah kenangan yang telah lama berlalu. Evaluasi-evaluasi ini melibatkan reaksi emosional individu terhadap sejumlah peristiwa kehidupan, suasana hati, serta penilaian mereka terhadap kepuasan hidup, kebermaknaan, dan kepuasan pada domain spesifik dari kehidupan seperti pernikahan dan pekerjaan. Kemudian pada aspek *subjective well being* terdiri dari kebahagiaan (*happiness*) dan kepuasan hidup (*satisfaction with life*)

2.2. Coping Stress

2.2.1. Pengertian Coping Stress

Koping berasal dari *coping* yang bermakna harfiah pengatasan atau penanggulangan (*to cope with* = mengatasi, menanggulangi). Secara sederhana koping sering dimaknai sebagai cara untuk memecahkan masalah. Namun koping lebih mengarahkan pada yang dilakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan. Atau dengan kata lain koping merupakan reaksi orang ketika menghadapi *stress* (Siswanto dalam Hidayanti, 2013). Menurut Weiten dan Lloyd mengatakan koping merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, atau mentolerir ancaman yang beban perasaan tercipta karena *stress*. *Coping strategy* merupakan koping yang digunakan individu secara sadar dan terarah dalam

mengatasi sakit atau *stressor* yang dihadapinya (Nursalam dalam Hidayanti 2013). Jadi strategi coping adalah upaya yang dilakukan seseorang untuk mengatasi *stress* yang dihadapi.

Stres sendiri didefinisikan sebagai tuntutan eksternal yang mengembangkan kapasitas individu dalam beradaptasi, dan ketika individu menilai tuntutan eksternal sebagai kondisi penuh tekanan maka hal tersebut akan termanifestasi dalam respon perilaku, emosi, kognitif dan biologis dengan berbagai potensi konsekuensi yang merugikan baik secara mental maupun kesehatan fisik (Schetter dalam Rahmatika 2014). Nevid, dkk, (dalam Andriyani, 2014) bukunya menyatakan bahwa *coping stress* adalah menghadapi masalah dan kemampuan mengatasi stress. Dadang Hawari seorang pakar kedokteran jiwa dalam bukunya menyatakan bahwa *coping stress* merupakan pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stress atau reaksi fisik dan psikis, yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi (Hawari dalam Andriyani, 2014). Jadi *coping* merupakan suatu usaha dalam bentuk apapun yang dilakukan oleh seseorang dalam menghadapi dan menanggulangi suatu permasalahan dengan tujuan kesejahteraan dan rasa aman yang diinginkan, atau setidaknya berusaha untuk melakukan sesuatu dengan tujuan agar dapat beradaptasi diri dengan permasalahan tersebut sehingga dapat mengurangi atau meminimalisir *kejadian* atau keadaan yang penuh tekanan tersebut.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas *coping stress* adalah upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, atau mentolerir ancaman yang beban perasaan tercipta karena *stress* dan merupakan suatu usaha dalam bentuk apapun yang

dilakukan oleh seseorang dalam menghadapi dan menanggulangi suatu permasalahan dengan tujuan kesejahteraan dan rasa aman yang diinginkan, atau setidaknya berusaha untuk melakukan sesuatu dengan tujuan agar dapat beradaptasi diri dengan permasalahan tersebut sehingga dapat mengurangi atau meminimalisir *kejadian* atau keadaan yang penuh tekanan tersebut.

2.2.2. Bentuk-Bentuk *Coping Stress*

Menurut Lazarus & Folkman (dalam Amiruddin, 2014) *coping* berfungsi untuk mengubah situasi yang menyebabkan timbulnya stres atau mengatur reaksi emosional yang muncul karena suatu masalah. Berdasarkan pada fungsi tersebut, *coping stress* dapat dibagi dua, yaitu:

1. *Problem focused coping*

Yaitu tingkah laku yang terencana untuk mengubah situasi yang menekan dengan mengubah lingkungan atau diri sendiri, individu akan cenderung menggunakan cara ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. Individu yang menggunakan *problem-focused coping* biasanya langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu memecahkan masalah (Haswari dalam Andriyani, 2014).

1. *Problem focused coping*, antara lain;

a. *Planful Problem Solving*

Menggambarkan usaha pemecahan masalah dengan tenang dan berhati-hati disertai dengan pendekatan analisis untuk pemecahan masalah.

b. *Confrontive Coping*

Menggambarkan reaksi agresif untuk mengubah keadaan, yang menggambarkan pula derajat kebencian dan pengambilan resiko.

c. *Seeking Social Support*

Menggambarkan usaha untuk mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata maupun dukungan emosional.

2. *Emotion focused coping*

Yaitu usaha untuk mengurangi perasaan gelisah atau tidak menyenangkan yang berkaitan dengan situasi yang menekan tanpa berusaha aktif untuk mengubah situasinya; cara ini dilakukan bila individu merasa bahwa situasi atau sumber-sumber stres tidak mungkin diubah, dan tujuan dari perilaku ini adalah untuk mengatur respon emosional yang muncul akibat situasi yang menekan. *emotion-focused coping* lebih menekankan pada usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan (Fitri dan Julianty dalam Andriyani , 2014).

2. *Emotion focused coping* antara lain;

a. *Distancing*

Menggambarkan reaksi melepaskan diri atau berusaha tidak melibatkan diri dalam permasalahan, disamping menciptakan pandangan-pandangan yang positif.

b. *Self-Control*

Menggambarkan usaha-usaha untuk meregulasi perasaan maupun tindakan.

c. *Accepting Responsibility*

Yaitu usaha-usaha untuk mengakui peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba untuk mendudukan segala sesuatu dengan benar sebagaimana mestinya.

d. *Escape-Avoidance*

Menggambarkan reaksi berkhayal dan usaha menghindar atau melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi.

e. *Positive Reappraisal*

Menggambarkan usaha untuk menciptakan makna yang positif dengan memusatkan pada pengembangan personal dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.

Berdasarkan dari beberapa uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa bentuk coping stress yaitu coping yang fokus pada masalah dan coping yang fokus pada emosi. Namun peneliti hanya melihat *Problem focused coping*.

2.2.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Coping Stress*

Menurut Lazarus & Folkman (dalam Armajayanthi, dkk, 2017) terdapat sumber-sumber *coping* yang sebagian besar berasal dari dalam diri individu:

1. Kesehatan dan energi

Merupakan sumber fisik yang sering dapat mempengaruhi upaya menangani atau menanggulangi masalah. Individu lebih mudah menanggulangi masalah jika dalam keadaan sehat. Bila kita sakit atau lelah maka individu akan memiliki energi yang kurang untuk melakukan *coping stress* secara efektif,

sehingga kesehatan dan energi merupakan sumber penting bagi upaya penanggulangan masalah.

2. Keterampilan untuk memecahkan masalah

Kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah sebagai upaya mencari alternatif tindakan, mempertimbangkannya, memilih dan menerapkan rencana tepat dalam bertindak untuk menanggulangi masalah. Keterampilan untuk memecahkan masalah diperoleh melalui pengalaman luas, pengetahuan yang dimiliki, kemampuan intelektual atau kognitif untuk menggunakan pengetahuan tersebut serta kapasitas untuk mengendalikan diri.

3. Keyakinan untuk positif

Sikap optimis, pandangan positif terhadap kemampuan diri merupakan sumber daya psikologis yang sangat penting dalam upaya menanggulangi masalah. Hal ini akan membangkitkan motivasi untuk terus menerus berupaya mencari alternative penanggulangan masalah yang tepat.

4. Keterampilan sosial yang adekuat dan efektif

Keterampilan sosial memudahkan pemecahan masalah bersama dengan orang lain, memberikan kemungkinan untuk bekerja sama, memperoleh dukungan, dan melalui interaksi sosial yang terjalin memberi kendali yang baik bagi individu

5. Dukungan sosial

Melalui orang lain, individu dapat memperoleh informasi, bantuan atau dukungan emosional yang dapat membantu individu menanggulangi masalah

6. Sumber – sumber material

Dapat berupa uang, barang, fasilitas lain yang dapat mendukung terlaksananya penanggulangan secara efektif.

Armajyanthi, dkk, (2017) mengatakan di luar hal – hal di atas, penggunaan *coping stress* dipengaruhi oleh hambatan yang menghalangi sumber – sumber yang dimiliki individu. Hambatan tersebut dapat berupa :

1. Hambatan personal meliputi nilai budaya yang diinternalisasi serta keyakinan yang dimiliki untuk mengatasi kekurangan dalam diri seseorang.
2. Hambatan dari lingkungan adalah adanya tuntutan yang bertentangan untuk menggunakan sumber daya individu atau institusi yang mengancam penggunaan *coping stress*. Tingkat ancaman yang tinggi dapat menghalangi seseorang untuk menggunakan sumber daya untuk menanggulangi masalah secara efektif.

Berdasarkan dari beberapa penjelasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *coping stress* adalah upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, atau mentolerir ancaman yang beban perasaan tercipta karena *stress* dan merupakan suatu usaha dalam bentuk apapun yang dilakukan oleh seseorang dalam menghadapi dan menanggulangi suatu permasalahan dengan tujuan kesejahteraan dan rasa aman yang diinginkan, atau setidaknya berusaha untuk melakukan sesuatu dengan tujuan agar dapat beradaptasi diri dengan permasalahan tersebut sehingga dapat mengurangi atau meminimalisir *kejadian* atau keadaan yang penuh tekanan tersebut. Kemudian untuk bentuk coping stress

yaitu coping yang fokus pada masalah dan coping yang fokus pada emosi. Namun peneliti hanya melihat *Problem focused coping*.

2.3. Dukungan Sosial

2.3.1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial menurut King (dalam Marni, 2015) adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. Rook (dalam Kumalasari, 2012) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah. Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten.

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. 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 (Roberts & Gilbert, dalam Kusriani, 2014). Sedangkan menurut Johnson dan Jhonson (dalam Saputri, 2011) dukungan sosial merupakan keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian, sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan.

Dukungan sosial (*sosial support*) didefinisikan oleh Hupeey dan Foote (dalam 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.

Felton dan Berry (2013) 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.

Sarason dan Sarason (dalam Marni, 2015) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah dukungan yang didapat dari keakraban sosial (teman, keluarga, anak ataupun orang lain) berupa pemberian informasi, nasehat verbal atau non verbal, bantuan nyata atau tidak nyata, tindakan yang bermanfaat sosial dan efek perilaku bagi penerima yang akan melindungi diri dari perilaku yang negatif.

Berdasarkan dari beberapa pengertian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa dukungan sosial adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang

menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati yang dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik dan sebagai sumber daya sosial yang dapat membantu individu dalam menghadapi kejadian yang menekan yang didapat dari keakraban sosial (teman, keluarga, anak ataupun orang lain) berupa pemberian informasi, nasehat verbal atau non verbal, bantuan nyata atau tidak nyata, tindakan yang bermanfaat sosial dan efek perilaku bagi penerima yang akan melindungi diri dari perilaku yang negatif.

2.3.2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (dalam Trichayani, 2016) pemberian dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional atau dukungan penghargaan yaitu berupa sikap empati dan pemberian penghargaan positif kepada individu, dukungan informasi berupa nasihat, dukungan kelompok berupa usaha bersama dalam menjalin kehidupan sesama individu lainnya, dan dukungan instrumental berupa pemberian fasilitas seperti memberikan makanan dan kebutuhan lainnya.

Sedangkan dukungan sosial didefinisikan oleh House (dalam Handono, 2013) sebagai transaksi interpersonal yang melibatkan satu atau lebih aspek-aspek berikut ini:

a. Dukungan Emosional,

Yaitu mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.

b. Dukungan Penghargaan,

Terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif bagi orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain.

c. Dukungan Instrumental,

Yaitu mencakup bantuan langsung untuk mempermudah perilaku yang secara langsung menolong individu. Misalnya bantuan benda, pekerjaan, dan waktu.

d. Dukungan Informatif,

Yaitu mencakup pemberian nasehat, saran-saran, atau umpan balik.

Dengan demikian aspek dukungan sosial yaitu, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif.

2.3.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Tidak semua orang mendapatkan dukungan sosial seperti yang diharapkan. Setidaknya ada 3 faktor yang menyebabkan seseorang menerima dukungan (Sarafino dalam Nurmalasari, 6)

a. Potensi Penerima Dukungan.

Tidak mungkin seseorang memperoleh dukungan sosial seperti yang diharapkan jika dia tidak sosial, tidak pernah menolong orang lain, dan tidak membiarkan orang lain mengetahui bahwa dia sebenarnya memerlukan pertolongan. Beberapa orang tidak perlu *assertive* untuk meminta bantuan orang lain, atau merasa bahwa mereka seharusnya tidak tergantung dan menyusahkan orang lain.

b. Potensi Penyedia Dukungan.

Seseorang yang seharusnya menjadi penyedia dukungan bisa saja tidak mempunyai sesuatu yang dibutuhkan orang lain, atau mungkin mengalami stress sehingga tidak memikirkan orang lain, atau bisa saja tidak sadar akan kebutuhan orang lain.

c. Komposisi dan Struktur Jaringan Sosial.

Maksud dari jaringan sosial adalah hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungannya. Hubungan ini dapat bervariasi dalam ukuran (jumlah orang yang sering berhubungan dengan individu), frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang-orang tersebut), komposisi (apakah orang-orang tersebut keluarga, teman, rekan kerja, dan sebagainya), dan kedekatan hubungan.

Berdasarkan beberapa faktor yang telah diuraikan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu potensi penerima dukungan, potensi penyedia dukungan, komposisi dan struktur jaringan sosial.

2.3.4. Sumber-Sumber Dukungan Sosial

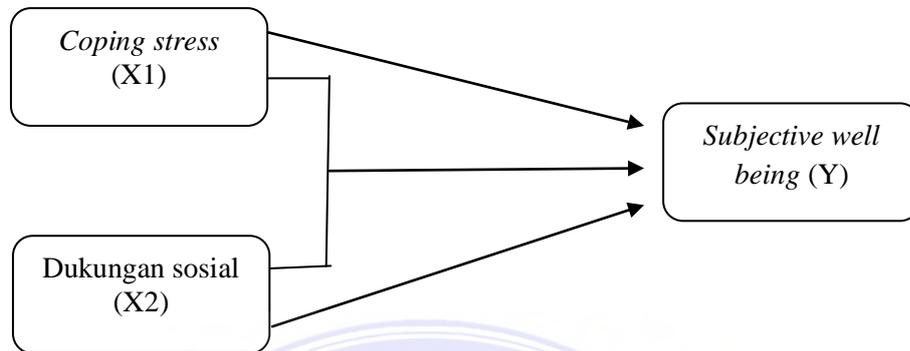
Dukungan sosial dapat diperoleh dari beberapa sumber. Sumber dukungan ini sangat penting dalam membantu siswa meningkatkan prestasi belajar bahasa Inggris. Menurut Goetlieb (dalam Kusrini, 2014) menyatakan ada dua macam hubungan dukungan sosial, yaitu hubungan profesional yakni bersumber dari orang-orang yang ahli di bidangnya, seperti konselor, psikiater, psikolog, dokter

maupun pengacara, serta hubungan non professional, yakni bersumber dari orang-orang terdekat seperti teman, keluarga maupun relasi.

Dukungan sosial bisa didapatkan dari beberapa tipe, yaitu dari lingkungan informal (contoh: keluarga, teman, rekan kerja, atasan) dan beberapa lagi dari lingkungan bantuan formal (contoh: pekerja kesehatan, pekerja jasa kemanusiaan) (Glanz, dkk, dalam Kusri, 2014). Perbedaan anggota lingkungan dapat menyediakan jumlah dan tipe yang berbeda dari dukungan (McLeroy, dkk, dalam Kusri, 2014). Selain itu, keefektifan dukungan yang dibutuhkan juga bergantung dari sumber dukungan (Agneessens, dkk, dalam Kusri, 2014).

Berdasarkan dari beberapa pengertian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa dukungan sosial adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati yang dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik dan sebagai sumber daya sosial yang dapat membantu individu dalam menghadapi kejadian yang menekan yang didapat dari keakraban sosial (teman, keluarga, anak ataupun orang lain) berupa pemberian informasi, nasehat verbal atau non verbal, bantuan nyata atau tidak nyata, tindakan yang bermanfaat sosial dan efek perilaku bagi penerima yang akan melindungi diri dari perilaku yang negatif. Kemudian untuk aspek dukungan sosial yaitu, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif.

2.4. Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka konseptual

Sumber: Diolah oleh peneliti

2.5. Hubungan *Coping Stress* Dengan *Subjective Well Being*

Menurut Weiten dan Lloyd mengatakan coping merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, atau mentolerir ancaman yang beban perasaan tercipta karena stress. Coping strategy merupakan coping yang digunakan individu secara sadar dan terarah dalam mengatasi sakit atau stressor yang dihadapinya (Nursalam dalam Hidayanti, 2013). Semakin sering individu menggunakan coping maka individu akan menciptakan *subjective well being* yang lebih baik.

Kemudian hal ini didukung oleh Tyas (2017) *subjective well being* memiliki keterkaitan dengan *coping stress*. Hal ini sesuai dengan hasil studi oleh Diponegoro (dalam Tyas, 2017) mengenai peran *stress management* terhadap kesejahteraan subjektif yang menyatakan bahwa *stress management* atau *coping stress* dianggap menjadi salah satu faktor yang mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif atau *subjective well being*. Hasil penelitian oleh Tyas &

Savira (2017) menunjukkan bahwa *coping stress* dengan *subjective well-being* memiliki hubungan yang positif, artinya persepsi positif terhadap *coping stress* yang diterima mempengaruhi tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa luar Jawa.

2.6. Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Subjective Well Being*

Menurut Diener, dkk, (dalam Ariati, 2010) Terdapat enam hal yang dapat dijadikan sebagai prediktor terbaik dalam mengetahui kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup yaitu salah satunya adalah mengenai hubungan sosial yang mendukung, yaitu Relasi sosial yang positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial dan keintiman emosional. Hubungan yang didalamnya terdapat dukungan dan keintiman akan membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik

Kemudian menurut Johnson dan Jhonson (dalam Saputri, 2011) dukungan sosial merupakan keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian, sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan, artinya semakin baik dukungan sosial nya maka semakin baik pula *subjective well being* nya.

Hubungan dukungan sosial dan *subjective well being* ini didukung oleh penelitian terdahulu oleh Sulastri, (dalam Saputri, 2015) Dukungan sosial dapat meningkatkan *subjective well being*. Dukungan sosial dapat berperan sebagai sumber daya atau mekanisme *coping* sehingga dapat mengurangi efek negatif dari stres dan konflik. Fungsi dukungan sosial tersebut dapat mengurangi afek negatif

yang dialami oleh individu seperti kesedihan, kelelahan karena tugas, aktifitas dan lainnya sehingga dukungan sosial ini dapat meringankan beban individu. Hasil penelitian Saputri (2015) menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well being* pada Tenaga kerja wanita di PT. Arni Family Ungaran. Hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well being* pada Tenaga kerja wanita di PT. Arni Family Ungaran terbukti. Hubungan yang positif tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi *subjective well being*, demikian pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah *subjective well being*.

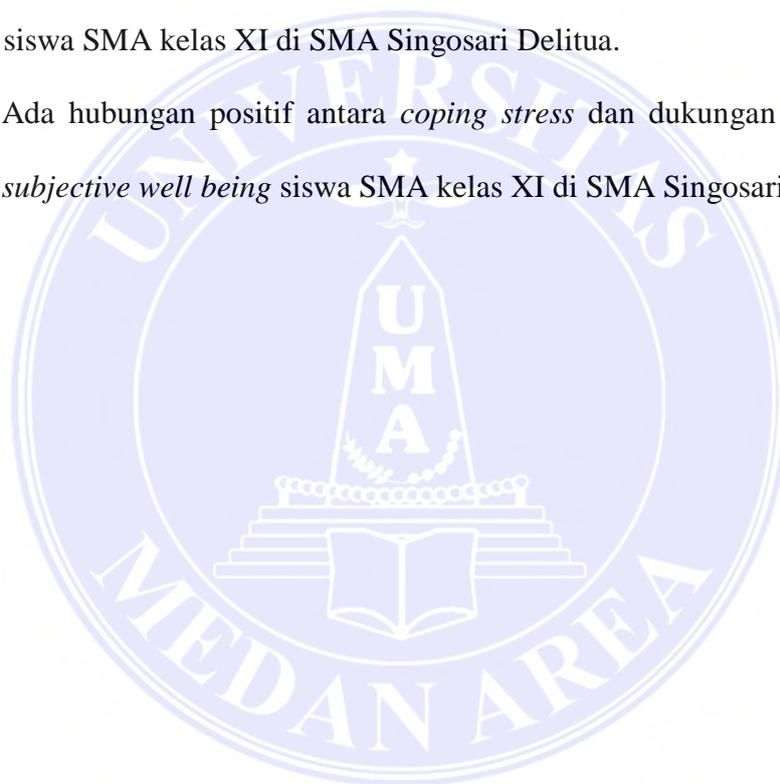
2.7. Hubungan Coping Stress Dan Dukungan Sosial Dengan Subjective Well Being

Sumber *coping stress* Menurut Lazarus & Folkman (dalam Armajayanthi, 2017) terdapat sumber – sumber coping yang sebagian besar berasal dari dalam diri individu: salah satunya yaitu dukungan sosial Melalui orang lain, individu dapat memperoleh informasi, bantuan atau dukungan emosional yang dapat membantu individu menanggulangi masalah yang pada akhirnya akan memberikan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, atau mentolerir ancaman yang beban perasaan tercipta karena stress sehingga kebahagiaan akan terciptaa ketika individu benar-benar menguasai dirinya sendiri, artinya semakin baik coping individu dan semakin baik dukungan sosial individu maka akan semakin baik pula *subjective well being* individu tersebut.

2.8. Hipotesis Penelitian

Dari beberapa uraian landasan teoretis dan landasan konseptual maka dapat disimpulkan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Ada hubungan positif antara *coping stress* dengan *subjective well being* siswa SMA kelas XI di SMA Singosari Delitua.
2. Ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *subjective well being* siswa SMA kelas XI di SMA Singosari Delitua.
3. Ada hubungan positif antara *coping stress* dan dukungan sosial dengan *subjective well being* siswa SMA kelas XI di SMA Singosari Delitua.



BAB III

METODE PENELITIAN

Dalam bab ini akan di uraikan tujuh hal yang meliputi tempat penelitian, tipe penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, subjek penelitian, metode pengumpulan data, validitas dan reliabilitas alat ukur, dan metode analisis data.

3.1. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan di laksanakan di Yayasan Pendidikan Singosari Delitua, Kabupaten Deli Serdang, Sumatra Utara, tepatnya di jln. Besar Delitua Km.11 No.1 Delitua. Penelitian dilaksanakan pada bulan April sampai dengan Mei 2018.

3.2. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variable penelitian perlu ditentukan terlebih dahulu sebelum pengumpulan data dan analisis data. Dengan melakukan identifikasi variabel akan membantu peneliti dalam menentukan alat pengumpulan data dan analisis data yang akan digunakan. Adapun variabel penelitian yang digunakan dalam pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

1. Variabel terikat : *Subjective well being (Y)*
2. Variabel bebas : *Coping stress (X1)*
: Dukungan sosial (X2)

3.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Untuk memperjelas arti variabel-variabel yang diinginkan dalam suatu penelitian, maka perlu dikemukakan batasan atau definisi secara operasional untuk tiap variabel yang digunakan.

1. *Subjective Well Being*

subjective well being adalah bagaimana seseorang mengevaluasi kehidupan yang dijalani. Hal ini berhubungan dengan kepuasan hidup dan kepuasan perkawinan, pengalaman yang berhubungan dengan depresi dan kecemasan, serta mood atau suasana hati dan emosi yang positif dan analisis ilmiah tentang bagaimana individu melakukan evaluasi terhadap kehidupannya, termasuk sejumlah kenangan yang telah lama berlalu. Evaluasi-evaluasi ini melibatkan reaksi emosional individu terhadap sejumlah peristiwa kehidupan, suasana hati, serta penilaian mereka terhadap kepuasan hidup, kebermaknaan, dan kepuasan pada domain spesifik dari kehidupan seperti pernikahan dan pekerjaan. *Subjective well being* diukur dengan menggunakan teori dari Compton (dalam Darusmin, 2015), melibatkan dua variabel utama, yaitu kebahagiaan (*happiness*) dan kepuasan hidup (*satisfaction with life*). Kebahagiaan akan terkait dengan bagaimana keadaan emosi individual dan bagaimana mereka merasakan kehidupannya. Kepuasan hidup akan mengarah pada penilaian yang lebih luas tentang penerimaan masing-masing orang terhadap kehidupannya.

2. *Coping Stress*

coping stress adalah upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, atau mentolerir ancaman yang beban perasaan tercipta karena *stress* dan merupakan

suatu usaha dalam bentuk apapun yang dilakukan oleh seseorang dalam menghadapi dan menanggulangi suatu permasalahan dengan tujuan kesejahteraan dan rasa aman yang diinginkan, atau setidaknya berusaha untuk melakukan sesuatu dengan tujuan agar dapat beradaptasi diri dengan permasalahan tersebut sehingga dapat mengurangi atau meminimalisir *kejadian* atau keadaan yang penuh tekanan tersebut. *Coping stress* diukur dengan menggunakan bentuk *coping stress* menurut Lazarus dan Folkman (dalam Amiruddin, 2014) secara umum membedakan bentuk dan fungsi coping dalam dua klasifikasi yaitu coping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan coping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*).

3. Dukungan Sosial

informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati yang dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik dan sebagai sumber daya sosial yang dapat membantu individu dalam menghadapi kejadian yang menekan yang didapat dari keakraban sosial (teman, keluarga, anak ataupun orang lain) berupa pemberian informasi, nasehat verbal atau non verbal, bantuan nyata atau tidak nyata, tindakan yang bermanfaat sosial dan efek perilaku bagi penerima yang akan melindungi diri dari perilaku yang negatif. Dukungan sosial diukur berdasarkan transaksi interpersonal yang melibatkan satu atau lebih aspek-aspek yaitu, dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informatif.

3.4. Populasi dan Sampel

3.4.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan jumlah yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Sedangkan menurut Azwar (2015) populasi merupakan sekelompok subjek yang hendak dekenai generalisasi hasil penelitiannya. Dalam penelitian ini populasi dikenakan generalisasinya adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Singosari Delitua yang berjumlah 100 siswa.

3.4.2. Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2017) adalah wakil dari populasi yang diteliti. Besar anggota sampel harus dihitung berdasarkan teknik-teknik tertentu agar sampel yang digunakan yang diambil dari populasi dapat dipertanggung jawabkan. Sampel yang diambil akan menggambarkan keadaan di sekolah tersebut karena diambil seluruhnya. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Singosari Delitua yang berjumlah 100 siswa.

3.4.3. Teknik Pengambilan sampel

Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *teknik total sampling*, yaitu semua populasi menjadi anggota yang diamati sebagai sampel. Karena sampel yang besar cenderung memberikan atau lebih mendekati nilai sesungguhnya terhadap populasi atau dapat dikatakan semakin kecil pula kesalahan atau penyimpangan terhadap nilai populasi (Arikunto & Suharsimi, 2013).

Prosedur dalam penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *total sampling*, yaitu di mana seluruh siswa kelas XI di sekolah SMA Singosari menjadi sampel penelitian, yang kemudian sampel dalam penelitian ini sebanyak 100 siswa.

3.5. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam kegiatan penelitian mempunyai tujuan untuk mengungkap fakta mengenai variable yang akan diteliti. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui metode skala. Menurut Azwar (2015) skala psikologi adalah alat ukur yang mengukur aspek atau atribut sampel psikologis melalui indikator-indikator perilaku yang diterjemahkan dalam aitem-aitem pertanyaan atau pernyataan. Data-data yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh melalui tiga macam skala, yaitu skala *coping stress*, skala dukungan sosial dan skala *subjective well being*. Menurut Azwar (2015), terdapat beberapa karakteristik skala psikologi, yaitu:

1. Stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkapkan atribut yang hendak diukur, melainkan mengungkap indikator perilaku dan atribut yang bersangkutan.
2. Satu skala psikologi hanya diperuntukkan guna mengungkap satu atribut tunggal.
3. Respon subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban benar atau salah.
4. Subjek biasanya tidak menyadari arah jawaban yang dikehendaki dan kesimpulan apa yang sesungguhnya diungkap oleh pertanyaan atau pernyataan tersebut.

5. Validitas skala psikologi lebih ditentukan oleh kejelasan konsep psikologi yang hendak diukur dan operasionalisasinya.

Dalam penelitian ini, akan digunakan tiga (3) macam skala, yaitu skala *coping stress*, skala dukungan sosial dan skala *subjective well being*.

3.5.1. Skala *Subjective Well Being*

Adapun skala *subjective well being* disusun berdasarkan aspek-aspek *subjective well being*, menurut Compton (dalam Darusmin, 2015), akan melibatkan dua variabel utama, yaitu kebahagiaan (*happiness*) dan kepuasan hidup (*satisfaction with life*). Kebahagiaan akan terkait dengan bagaimana keadaan emosi individual dan bagaimana mereka merasakan kehidupannya. Kepuasan hidup akan mengarah pada penilaian yang lebih luas tentang penerimaan masing-masing orang terhadap kehidupannya. Pendapat di atas adalah proses kognitif, dimana individu melakukan penilaian tentang kehidupan yang dialaminya, dan seberapa puas mereka dengan hidupnya.

Tabel. 1. Blue Print Penyebaran Skala *Subjective Well Being*

No	Aspek – Aspek	Nomor Aitem				Total
		<i>Favourable</i>		<i>Unfavourable</i>		
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1.	Kebahagiaan	1.2.3.4.6	5	7.8.9.10. 11.	12	12
2.	Kepuasan hidup	13.14.15 .16		17.19. 20	18	8
Total		9	1	8	2	20

3.5.2. Skala *Coping Stress*

Adapun Skala *coping stress* disusun berdasarkan bentuk *coping stress* menurut Lazarus dan Folkman (dalam Amiruddin, 2014) secara umum membedakan bentuk dan fungsi coping dalam dua klasifikasi. Namun untuk penelitian ini peneliti memfokuskan skala dengan menggunakan *Problem focused coping* saja..

1. *Problem focused coping*, antara lain;

a. *Planful Problem Solving*

Menggambarkan usaha pemecahan masalah dengan tenang dan berhati-hati disertai dengan pendekatan analisis untuk pemecahan masalah.

b. *Confrontive Coping*

Menggambarkan reaksi agresif untuk mengubah keadaan, yang menggambarkan pula derajat kebencian dan pengambilan resiko.

c. *Seeking Social Suport*

Menggambarkan usaha untuk mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata maupun dukungan emosional.

Tabel. 2. Blue Print Penyebaran Skala *Coping Stress*

No.	Aspek – Aspek	Nomor Aitem				Total
		<i>Favourable</i>		<i>Unfavourable</i>		
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1.	Planful Problem Solving	1.2.3.4.	-	6.7.8.	5	8

2.	Confrontive Coping	9.10.11.12.13	-	14.15.16.17	18	10
3.	Seeking Social Suport	19.20	-	21.22	-	4
Total		11	-	9	2	22

3.5.3. Skala Dukungan Sosial

Adapun skala dukungan sosial disusun berdasarkan House (dalam Handono, 2013) sebagai transaksi interpersonal yang melibatkan satu atau lebih aspek-aspek yaitu, dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informatif.

a. Dukungan Emosional

Yaitu mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.

b. Dukungan Penghargaan

Terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif bagi orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain.

c. Dukungan Instrumental

Yaitu mencakup bantuan langsung untuk mempermudah perilaku yang secara langsung menolong individu. Misalnya bantuan benda, pekerjaan, dan waktu.

d. Dukungan Informatif

Yaitu mencakup pemberian nasehat, saran-saran, atau umpan balik.

Tabel. 3. Blue Print Penyebaran Skala Dukungan Sosial

No	Indikator	Nomor Aitem				Jumlah
		Favorable		Unfavorable		
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1	Dukungan emosional	1.2.3	-	4.5.6	-	6
2	Dukungan penghargaan	7.8	-	9.10	-	4
3	Dukungan instrumental	11.12	-	13.14	-	4
4	Dukungan informatif	15.16.17	-	18.19.20	-	6
Total		10	-	10	-	20

Ketiga skala disusun berdasarkan model Skala Likert. Aitem pernyataan dalam alat ukur psikologi dibuat dalam dua kelompok aitem yaitu aitem yang berbentuk pernyataan yang positif atau *favorable* dan aitem yang berbentuk pernyataan negatif atau *unfavorable*. Dengan menggunakan modifikasi terhadap alternatif jawaban menjadi skala empat tingkat, yaitu : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penilaian yang diberikan untuk jawaban *favourable*, yakni “SS (Sangat Setuju)” diberi nilai 4, jawaban “S (Setuju)” diberi nilai 3, jawaban “TS (Tidak Setuju)” diberi nilai 2 dan jawaban “STS (Sangat Tidak Setuju)” diberi nilai 1. Sedangkan untuk aitem yang *unfavourable*, maka penilaian yang diberikan untuk jawaban “SS (Sangat Setuju)”

diberi nilai 1, jawaban “S (Setuju)” diberi nilai 2, jawaban “TS (Tidak Setuju)” diberi nilai 3 dan jawaban “STS (Sangat Tidak Setuju)” diberi nilai 4.

3.6. Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur

Salah satu masalah utama dalam kegiatan penelitian sosial, khususnya psikologi adalah cara memperoleh data yang akurat dan objektif. Hal ini menjadi sangat penting, artinya kesimpulan penelitian hanya akan dapat dipercaya apabila didasarkan pada informasi yang juga dapat dipercaya (Azwar, 2015). Dengan memperhatikan kondisi ini, tampak bahwa alat pengumpul data memiliki peranan penting. Baik atau tidaknya suatu alat pengumpul data dalam mengungkap kondisi yang ingin diukur, tergantung pada validitas dan reliabilitas alat ukur yang akan digunakan, diuraikan sebagai berikut:

3.6.1. Validitas Alat Ukur

Kesahihan atau validitas dibatasi tingkat kemampuan suatu alat ukur untuk mengungkap sesuatu yang menjadi sasaran pokok pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur tersebut. Suatu alat ukur dinyatakan sah jika alat ukur itu mampu mengukur apa saja yang hendak diukurnya, mampu mengungkapkan apa yang hendak diungkapkan, atau dengan kata lain memiliki ketetapan dan kecermatan dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2015).

Validitas berasal dari kata “*validity*“ yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan (mampu mengukur apa yang hendak diukur) dan kecermatan suatu instrumen pengukuran melakukan fungsi ukurnya, yaitu dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya antara subjek yang lain (Azwar, 2015). Sebuah alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang

tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut.

Validitas isi menunjukkan sejauh mana *item-item* yang dilihat dari isinya dapat mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur. Validitas isi alat ukur ditentukan melalui pendapat profesional (*professional judgement*) dalam proses telaah soal sehingga *item-item* yang telah dikembangkan memang mengukur (representatif bagi) apa yang dimaksudkan untuk diukur (Suryabrata, 2000).

Selain itu analisis validitas yang digunakan adalah dengan melihat nilai *Corrected Item-Total Correlation* atau yang disebut dengan r-hitung. Kemudian nilai r-hitung dibandingkan dengan nilai r-tabel. Dengan asumsi jika nilai r-hitung > r-tabel, maka aitem valid, tetapi jika nilai r-hitung < r-tabel maka aitem tidak valid atau gugur. Nilai *Corrected Item-Total Correlation* diperoleh dengan menggunakan program *SPSS Versi 23.00 for Windows*.

3.6.2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas mengacu pada konsistensi, kejelasan, dan kepercayaan alat ukur. Secara empirik tinggi rendahnya reliabilitas ditunjukkan melalui koefisien reliabilitas (Azwar, 2015). Pada prinsipnya, suatu alat ukur dikatakan reliabel apabila alat tersebut mampu menunjukkan sejauh mana pengukurannya memberi hasil yang relatif sama bila dilakukan pengukuran kembali pada subjek yang sama. Relatif sama berarti tetap ada toleransi terhadap perbedaan-perbedaan kecil diantara hasil beberapa kali pengukuran. Bila perbedaan itu sangat besar dari waktu ke waktu maka hasil pengukuran tidak dapat dipercaya dan dikatakan tidak reliabel.

Uji reliabilitas skala penelitian ini menggunakan pendekatan konsistensi internal, di mana tes dikenakan sekali saja pada sekelompok subyek. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien realibilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1. Koefisien reliabilitas yang semakin mendekati angka 1 menandakan semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya, koefisien yang semakin mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitas yang dimiliki (Azwar, 2015). Teknik estimasi reliabilitas yang digunakan adalah teknik koefisien *Alpha Cronbach*.

3.7. Prosedur Penelitian

3.7.1. Tahap Persiapan Penelitian (pra-lapangan)

Tahap pra-lapangan dilakukan untuk mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam penelitian:

a. Mengumpulkan informasi dan teori-teori mengenai penelitian

Mengumpulkan informasi dan teori-teori mengenai penelitian ini dan teori yang mendukung dalam penelitian ini.

b. Menyiapkan skala

Agar pengambilan data berjalan dengan baik maka perlu dipersiapkan skala yang disusun berdasarkan teori yang ada, untuk selanjutnya hasil dari skala akan diukur dengan bantuan program *SPSS Versi 23.00 for Windows*.

c. Menghubungi pihak sekolah dan siswa.

Setelah peneliti mendapatkan sekolah yang dapat menerima dan siswa yang cukup maka akan dibicarakan untuk menjelaskan tentang penelitian yang dilakukan dan menanyakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Apabila calon responden bersedia, peneliti kemudian menyepakati waktu untuk penyebaran skala yang telah ditentukan.

3.7.2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Setelah tahap pra-lapangan dilakukan, maka peneliti memasuki tahap pekerjaan lapangan

a. Menkonfirmasi ulang waktu dan lokasi pengisian skala

Sebelum pengisian skala dilakukan, peneliti mengkonfirmasi ulang waktu dan tempat yang sebelumnya telah disepakati bersama dengan responden. Konfirmasi ulang ini dilakukan sehari sebelum pengisian skala dilakukan dengan tujuan agar memastikan responden dengan keadaan sehat dan tidak berhalangan dalam melakukan pengisian skala.

b. Melakukan analisis data.

Setelah semua data telah selesai di isi, maka peneliti melanjutkannya dengan menganalisis data dengan bantuan program *SPSS Versi 23.00 for Windows*.

c. Menarik kesimpulan, membuat diskusi dan saran.

Berdasarkan data yang telah dianalisis maka peneliti harus mengambil kesimpulan berdasarkan data dan informasi yang diperoleh. Selanjutnya peneliti akan mengadakan diskusi mengenai hasil yang telah diperoleh dan membuat saran sesuai dengan kebutuhan yang harus diperoleh responden.

3.8. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengolah data, menganalisa data hasil penelitian untuk diuji kebenarannya, kemudian akan diperoleh suatu kesimpulan dari penelitian tersebut.

Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif, di mana prosedur yang digunakan dalam penelitian ini adalah model korelasional (Neuman, 2013). Maksud korelasional dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Penelitian ini menggunakan analisis statistik yang dibantu dengan program *SPSS Versi 23.00 for Windows*. Teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui hubungan *coping stress* dan dukungan sosial dengan *subjective well being* siswa SMA kelas XI adalah analisis korelasional. Peneliti menggunakan metode analisis korelasional karena metode ini dipandang tepat digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan *coping stress* dan dukungan sosial dengan *subjective well being* siswa SMA kelas XI di SMA Singosari Delitua

Kemudian untuk mengetahui arah hubungan antar variabel tersebut beserta angka besaran untuk menunjukkan seberapa besar mempengaruhi *Subjective well being* maka digunakan analisis regresi berganda. Menurut Sugiyono (2017) analisis regresi digunakan apabila peneliti ingin mengetahui bagaimana variabel terikat dapat diprediksikan melalui variabel bebas. Dampak dari penggunaan analisis regresi dapat digunakan untuk memutuskan apakah naik dan menurunnya variabel terikat (*Subjective well being*) dapat dilakukan melalui menaikkan dan menurunkan keadaan variabel bebas (*coping stress*) dan (dukungan sosial). Analisis regresi

berganda didasarkan pada hubungan fungsional ataupun kausal atau satu variabel bebas dengan satu variabel terikat.

Asumsi yang harus dipenuhi untuk melakukan analisis data dengan teknik analisis regresi berganda adalah:

- a. Uji normalitas, digunakan untuk mengkaji apakah data sampel dari populasi mengikuti suatu distribusi normal statistik (Santoso, 2002). Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan statistic uji *Kolmogorov-Smirnov Goodness*.
- b. Uji linearitas, merupakan suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linear tidaknya suatu distribusi data penelitian (Riadi Edi. 2016). Bila sig lebih kecil dari pada 0.050, berarti data yang diteliti berbentuk linear.
- c. Selanjutnya dilakukan perhitungan mean hipotetik dan mean empirik dengan memperhatikan standar deviasi untuk mengetahui kategori setiap variable penelitian.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan diuraikan simpulan dan saran-saran sehubungan dengan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Pada bagian pertama akan dijabarkan simpulan dari penelitian ini dan pada bagian berikutnya akan dikemukakan saran-saran yang dapat digunakan bagi para pihak terkait.

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan metode analisis regresi berganda, maka hal-hal yang dapat peneliti simpulkan sebagai berikut :

1. Ada hubungan positif yang signifikan antara *coping stress* dengan *subjective well being* dilihat dari nilai koefisien (R_{xy}) = 0.666 dengan $p = 0.000 < 0.050$, artinya ada hubungan positif *coping stress* dengan dukungan sosial, semakin positif *coping stress* maka semakin tinggi *subjective well being* siswa kelas XI SMA Singosari Yayasan Pendidikan Singosari Delitua, kontribusi *coping stress* terhadap *subjective well being* sebesar 44.3 %.
2. Ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well being* yang dilihat dari nilai koefisien (R_{xy}) = 0.374 dengan $p = 0.000 < 0.050$, artinya ada hubungan positif dukungan sosial dengan *subjective well being*, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi *subjective well being* siswa kelas XI SMA Singosari Yayasan Pendidikan

Singosari Delitua, kontribusi dukungan sosial terhadap *subjective well being* sebesar 12.1 % .

3. Ada hubungan positif yang signifikan antara *coping stress* dan dukungan sosial dengan *subjective well being* dengan menggunakan metode analisis regresi, diketahui bahwa nilai koefisien (R_{xy}) = 0.716 dengan $p = 0.000 < 0.050$, artinya ada hubungan positif *coping stress* dan dukungan sosial dengan *subjective well being*, semakin tinggi *coping stress* dan semakin positif dukungan sosial maka semakin tinggi pula *subjective well being* siswa kelas XI SMA Singosari Yayasan Pendidikan Singosari Delitua, kontribusi *coping stress* dan dukungan sosial terhadap *subjective well being* adalah sebesar 51.3 %.

5.2. Saran

Berdasarkan dengan kesimpulan di atas, maka berikut dapat diberikan beberapa saran diantaranya :

1. Bagi Pihak Siswa

Diharapkan siswa lebih kritis dalam menjalani proses belajar mengajar. Sehingga siswa yang rajin dapat mendukung siswa yang malas menjadi lebih aktif sehingga terjadi interaksi sosial yang baik di dalam sekolah, karena kegiatan itu akan membentuk *subjective well being* bagi siswa.

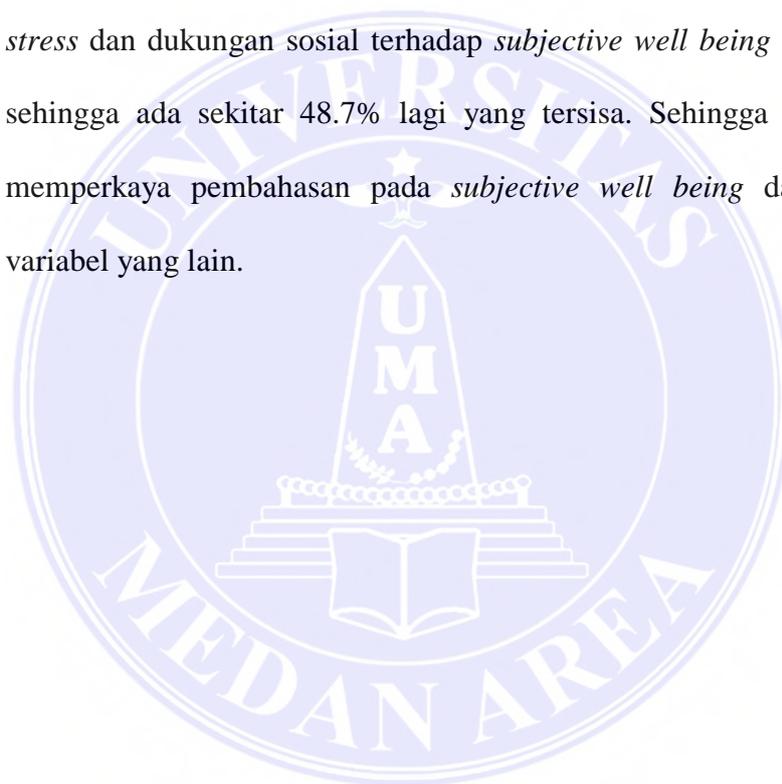
2. Bagi Pihak Guru

Diharapkan guru dapat berpartisipasi lebih aktif dalam proses belajar mengajar, karena dengan mendukung kegiatan siswa yang lebih positif

maka akan membentuk karakter siswa yang lebih baik. Dukungan guru terhadap siswa akan meningkatkan *subjective well being*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada para peneliti berikutnya diharapkan untuk meneliti dengan variabel independen lainnya seperti dukungan keluarga atau teman sebaya yang berkontribusi pada *subjective well being* karena kontribusi *coping stress* dan dukungan sosial terhadap *subjective well being* hanya 51.3% . sehingga ada sekitar 48.7% lagi yang tersisa. Sehingga nantinya akan memperkaya pembahasan pada *subjective well being* dalam berbagai variabel yang lain.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:Rineka Cipta.
- As`ad M. 2003. *Psikologi Industri*. Yogyakarta: Galia Indonesia.
- Atkinson, R.C. 2005. *Pengantar Psikologi* (terjemahan Taufiq dan Barhana). Jakarta : Erlangga.
- Azwar, S. 2015. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Andriyani J, 2014. *Coping Stress Pada Wanita Karier Yang Berkeluarga*. *Jurnal Al-Bayan*. 21(30). Hal 4-5.
- Alwisol, 2015. *Piskologi kepribadian*, UMM Press. Malang
- Arif I.S, 2016. *Psikologi positif; pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*, Gramedia; Jakarta.
- Ariati J. 2010. Subjective well-being (kesejahteraan subjektif) dan kepuasan kerja pada staf pengajar (dosen) di lingkungan fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*. 8(2). Hal 120-121.
- Armajayanthi E, Victoriana E, Ayu K.L. 2017. Studi deskriptif mengenai *coping stress* pada ibu yang memiliki anak dengan autism sebuah penelitian di sekolah “X” Bandung. *Humanitas*, 1(1). Hal 40-41
- Amiruddin J.H. & Ambarini T.K. 2014. Pengaruh hardiness dan coping stress terhadap tingkat stres pada kadet akademi TNI-AL. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*. 03(2). Hal 75-76.
- Bungin B. 2005. *Metodologi penelitian kuantitatif*. Jakarta. Kencana.
- Bart S. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta. Gramedia.
- Chaplin, J P., 2005. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Rajawali Pres.
- Tyas W.C. & Savira S.I. 2017. Hubungan antara *coping stress* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa luar jawa. *Character: Jurnal Psikologi Pendidikan*. 4(2). Hal 2-3.

- Christina D & Matulesy A. 2016. Penyesuaian perkawinan, *subjective well being* dan konflik perkawinan. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(1). Hal 1 – 14.
- Darusmin D.F. 2015. Subjective well being pada hakim yang bertugas di daerah terpencil. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*. 1(3). Hal 192 – 203. 2407-7798.
- Folkman, S & Lazarus, R., 1984. Analysis of coping in middle age community sample. *Journal of Health and Social Behavior*. Vol 19. Hal 219-239.
- Here S.V., 2014. Subjective Well-Being Pada Remaja Ditinjau Dari Kesadaran Lingkungan. *Psikodimensia*. 13(1). Hal 10 – 21.
- Hidayanti E. 2013. Strategi coping stress perempuan dengan HIV/AIDS. *SAWWA* – 9(1). Hal 90-91.
- Hafid Abd. 2014. Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dan Religiusitas Dengan Agresivitas Remaja Anggota Perguruan Pencak Silat Di Bojonegoro .*Persona, Jurnal Psikologi Indonesia* September 2014, Vol. 3, No. 03, hal 205 – 212.
- Hawari D. 2017, *Manajemen stres cemas dan depresi*, Jakarta; FKUI.
- Hurlock E.B, 2011, *Psikologi perkembangan*. Jakarta. Erlangga.
- Handono O.T. 2013 .Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. *Empathy*. 1(2). 2303-114. Hal 79-80.
- Kusrini W. 2014. Hubungan dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan prestasi bahasa inggris siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Boyolali. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 15(2). 133- 134.
- Kumalasari F. 2012. Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. 1(1). 24-23.
- King L.A. 2010. *Psikologi umum; sebuah pandangan apresiatif*, Jakarta; Salemba humanika.
- Lahey, B. B. 2007. *Psychology: An Introduction, Ninth Edition*. New York: The McGraw-Hill Companies
- Lestari A & Hartati N. 2016. Hubungan self efficacy dengan subjective well being pada lansia yang tinggal di rumahnya sendiri. *Jurnal RAP UNP*, 7(1). 12-23.

- Listian S.P. & Alhamdu. 2016. Subjective well-being pada pasangan yang menikah melalui proses ta'aruf. *Jurnal RAP UNP*. 7(1). 78-89.
- Marni A. 2015. Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di panti wredha budhi dharma yogyakarta. *Empathy*, 3(1). 2303-114X. Hal 1-2.
- Masde A.D. 2009. *Bebas Stress Risiko Psikologis Praksis Politik Hingga SBS (Sick Building Syndrome)*. Yogyakarta PAGTA (Pari Gusni Amrita).
- Nurmalasari Y. Hubungan antara dukungan sosial dengan harga diri pada remaja penderita penyakit lupus. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*. Hal 6-7
- Neuman, W.L. 2013. *Metodologi Penelitian Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif Edisi 7*. Jakarta: Indeks
- Nevid J.S. 2017. *Psikologi konsepsi dan aplikasi*. Nusa media. Bandung
- Pramudita R. & Pratisti W.D. 2015. Hubungan antara self-efficacy dengan subjective well-being pada siswa sma negeri 1 belitang. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, Psychology Forum UMM. 978-979-796-324-8.
- Rahmatika R. 2014. Hubungan antara emotion-focused coping dan stres kehamilan. *Jurnal Psikogenesis*. 3(1). 93-94.
- Rasmun. 2009. *Stres, Koping dan Adaptasi: Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*. Jakarta. Sagung Seto.
- Riadi E. 2016. *Statistika penelitian, Analisis manual dan IBM SPSS*. Andi Offset.
- Saputri S.K & Sakti H. 2015. Dukungan sosial dan *subjective well being* pada tenaga kerja wanita PT. Arni family ungaran. *Jurnal Empati*, 4(4), 208-216 208.
- Sugiyono 2017. *Metode penelitian pendidikan, pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*, Bandung, Alfabeta.
- Santrock, J.W. 2003. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga
- Sarafino. E. P. 1997. *Health Psychology: Biosychosocial Interactions*. New York: John Wiley & Sons.

- Saputri M.A.W. 2011. Hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada lanjut usia yang tinggal di panti wreda wening wardoyo jawa tengah. *Jurnal Psikologi Undip* 9(1). 67-68.
- Santoso S. 2002 *Mengolah Data Statistik Secara Professional*. Jakarta. Elex Media Komputindo.
- Suryabrata, S., 2000. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Trichayani I.A.R, 2016. Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja awal di panti asuhan kota denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*. 3(3), 542-550. 545-555.
- Tulus W. 2010. *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press
- Ulfah S.M. & Mulyana O.P. 2014. Gambaran subjective well being pada wanita involuntary childless. *character*. 2(3). 3-4.

