

## Hubungan Dukungan Sosial Dan *Self Esteem* Dengan *Subjective Well Being* Pada Mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi

Dita Rama Dhania Chaeruman <sup>1</sup>, Fahira Izza Nabila <sup>2</sup>, Jeineva Choli <sup>3</sup>,  
Lucky Purwantini <sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial & Politik, Universitas Islam 45 Bekasi

Alamat: Jl. Cut Mutia No.83, RT.004/RW.009, Margahayu, Kec. Bekasi Tim., Kota Bks, Jawa Barat 17113

Korespondensi penulis: [dita.dhania27@gmail.com](mailto:dita.dhania27@gmail.com) <sup>1</sup>, [fahiraizzanabila06@gmail.com](mailto:fahiraizzanabila06@gmail.com) <sup>2</sup>,  
[jenevachl@gmail.com](mailto:jenevachl@gmail.com) <sup>3</sup>, [purwantini.lucky@gmail.com](mailto:purwantini.lucky@gmail.com) <sup>4</sup>

**Abstract.** . The study aimed to explore the connection between social support, self-esteem, and subjective well-being in psychology students at the Islamic University 45 Bekasi. The research involved  $\leq 135$  participants aged 18–25, actively enrolled in the psychology program for the class of 2021. Simple random sampling was employed for data collection. The findings revealed a positive correlation (0.551) between social support (X1) and subjective well-being (Y), suggesting a significant contribution of social support to the participants' well-being. Additionally, the correlation coefficient between self-esteem (X2) and subjective well-being (Y) was 0.743, indicating a positive and substantial influence of self-esteem on subjective well-being.

**Keywords:** Subjective Well Being , Social Support, Self Esteem ,Student.

**Abstrak.** Dukungan sosial dan *self esteem* yang tinggi akan memunculkan *subjective well being*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *self esteem* dengan *subjective well being* pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Karakter populasi yang digunakan dalam penelitian adalah mahasiswa psikologi yang terdaftar aktif di Universitas Islam “45” Bekasi di angkatan 2021. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah  $\leq 135$  orang yang berkisaran umur 18-25 tahun yang terdaftar menjadi mahasiswa aktif prodi psikologi Universitas Islam “45” Bekasi di angkatan 2021. Teknik yang akan digunakan oleh peneliti adalah *probability sampling* dengan menggunakan jenis *simple random sampling*. Berdasarkan hasil penelitian, koefisien korelasi antara Dukungan Sosial (X1) dan *Subjective Well Being* (Y) yakni sebesar 0.551. Hal tersebut mengindikasikan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat Dukungan Sosial dan *Subjective Well Being*. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat Dukungan Sosial berkontribusi secara positif dan signifikan terhadap *Subjective Well Being* responden. Kemudian untuk hasil penelitian, koefisien korelasi antara *Self Esteem* (X2) dan *Subjective Well Being* (Y) yakni sebesar 0.743. Hal tersebut mengindikasikan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat *Self Esteem* dan *Subjective Well Being*. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat *Self Esteem* berkontribusi secara positif dan signifikan terhadap *Subjective Well Being* responden.

**Kata kunci:** Kesejahteraan Subjektif, Dukungan Sosial, Harga Diri, Mahasiswa.

### LATAR BELAKANG

Mengingat pendidikan merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia, maka para orang tua ingin anaknya mengenyam pendidikan yang lebih tinggi (Arung & Aditya, 2021). Mahasiswa diartikan sebagai menjalani pendidikan serta tercatat sebagai orang yang menjalani pendidikan pada suatu bentuk perguruan tinggi. Mahasiswa diasumsikan mempunyai tingkat intelektual, kecerdasan, serta perencanaan yang tinggi dalam bertindak dalam melakukan sesuatu. Pemikiran yang baik serta cekatan menjadi karakteristik umum mahasiswa (Hartaji, 2012, dalam Hulukati & Djibran, 2018). Mahasiswa seringkali tertekan oleh harapan-harapan

orang sekitarnya yang membuat mereka memiliki tekanan yang tanpa disadari akan menimbulkan stress lalu akan berdampak pada kinerja atau aktivitas mahasiswa tersebut, hal ini pastinya akan mempengaruhi *subjective well being* yang dimiliki oleh mereka (Nugraha, 2020). Penelitian yang dilakukan Khairani, 2014 (dalam Khairudin & Mukhlis, 2019) melakukan penelitian yang mempelajari *subjective well being* pada mahasiswa/i bekerja di UIN Suska Riau, menemukan bahwa hanya 15,6% mahasiswa yang merasa sangat bahagia, dan 84,4% mahasiswa lain cenderung merasa kurang bahagia. Hal ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa UIN Suska Riau yang cenderung tidak bahagia.

Kesejahteraan subjektif adalah istilah umum yang merujuk pada perasaan kesejahteraan seseorang, yang dibentuk oleh penilaian subjektif terhadap kehidupannya. Tingkat kesejahteraan subjektif seseorang dapat meningkat dengan adanya dukungan sosial yang lebih besar dari teman dan anggota keluarga. Individu yang memulai dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi cenderung memiliki jaringan sosial yang lebih solid dibandingkan dengan mereka yang mengalami kepuasan hidup awal yang lebih rendah (Diener & Biswas-Diener, 2008). Dalam pandangan Compton (2005), kesejahteraan subjektif adalah pandangan pribadi seseorang terhadap kehidupannya secara menyeluruh dan tidak tergantung pada pandangan orang lain. Samputri dan Sakti, 2015, (dalam Khairudin & Mukhlis, 2019) menyatakan mahasiswa membutuhkan dukungan sosial jika kesejahteraan subjektif yang dimilikinya cenderung rendah. Hal ini dikarenakan bahwa seseorang yang memiliki dan menerima dukungan sosial dapat meningkatkan *subjective well being*. Chou (1999) juga melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki dampak yang lebih besar terhadap *subjective well being* pada remaja Cina di Hongkong dibandingkan dari dukungan sosial keluarga.

(Cohen et al., 2000) mendefinisikan bahwa dukungan sosial diartikan sebagai suatu proses dalam lingkungan sosial yang meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Proses ini melibatkan pertukaran emosi, informasi, instrumental, sebagai alat untuk mendukung mereka yang membutuhkan pertolongan. Sedangkan menurut Xu & Burleson, dalam Asih, Fahmy, Novrianda, Lucida, Priscilla, Putri, (2018) dukungan sosial adalah pemberian dukungan dari orang lain dalam menghadapi permasalahan dan tuntutan perubahan hidup (Virginia Jasman & Esti Ari Prsetya, 2023). Penelitian Rigby pada tahun 2000 (dalam Rahmanillah et al., n.d.) menyatakan bahwa dukungan dari lingkungan berpengaruh terhadap *subjective well being* seseorang. Lingkungan sosial dimana seorang tinggal dan menetap memegang peranan yang sangat penting bagi individu tersebut. Dukungan sosial sendiri tidak hanya datang dari orang tua dan keluarga, namun juga bisa dari sahabat atau teman sebaya.

Faktor lain yang dapat berdampak ialah *self esteem* atau harga diri. Menurut Diener, *self esteem* yang positif menjadi aspek penting dari *subjective well being*, lantaran evaluasi diri mempengaruhi cara individu menilai kepuasan hidup dan kebahagiaan yang dirasakan. Jika seseorang dengan *self esteem* yang rendah, maka cenderung merasa tidak puas dengan kehidupannya dan tidak akan merasa bahagia.

Harga diri menjadi aspek penting dari citra diri serta secara signifikan terkait dengan kebahagiaan pribadi dan efektivitas sosial (Coopersmith et al., 1976). *Self esteem* dapat diartikan sebagai perilaku pemberian evaluasi positif maupun negatif terhadap diri sendiri berdasarkan kemampuan yang dimiliki dan bagaimana orang lain memandangnya (Tafarodi & Swann, 2001). Selain itu, Duy dan Yıldız (2017) menggambarkan *self esteem* sebagai sikap positif atau negatif seseorang kepada dirinya sendiri. Individu dengan penilaian positif akan menghormati dan bangga pada dirinya sendiri, sedangkan penilaian negatif mengacu pada perilaku yang membuat mereka kurang percaya diri, pesimis, dan menganggap dirinya tidak berharga (Kuswara & Izzati, 2022). Dari penjelasan-penjelasan di atas, jelas terlihat adanya korelasi atau hubungan antara dukungan sosial dan *self esteem* dengan *subjective well being* pada mahasiswa. Ketika seseorang memiliki dukungan sosial serta *self esteem* yang tinggi, itu akan mendorong atau meningkatkan *subjective well being* yang ada pada diri individu. Sebaliknya, jika individu memiliki dukungan sosial dan *self esteem* yang rendah, maka tidak akan meningkatkan adanya *subjective well being* di individu tersebut.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *self esteem* dengan *subjective well being* pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi.

## **KAJIAN TEORITIS**

*Subjective well-being* merupakan tingkat kesejahteraan atau kualitas hidup individu yang melibatkan penilaian serta evaluasi dalam hidupnya, seperti selalu merasakan energi positif dan jarang merasakan energi negatif serta diukur melalui aspek kognitif maupun afektif. Menurut Diener (2000), kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh tiga faktor utama mencakup karakteristik demografis, seperti jenis kelamin, pendidikan, status perkawinan, usia, pendapatan, dan religiusitas. Kemudian faktor kepribadian, mengarah pada kepribadian ekstraversi atau neurotisme. Dan terakhir faktor budaya, meliputi *self esteem*, dukungan sosial, strategi coping, optimisme, serta regulasi keinginan individu.

Dukungan sosial adalah dukungan yang diterima oleh individu dari orang lain di lingkungannya dengan berbagai bentuk seperti emosional, verbal, serta material yang dibutuhkan dan dapat diukur melalui *appraisal*, *belonging*, *self-esteem*, dan *tangible*.

Dukungan sosial menurut Cohen dan Syme (1985) memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi, diantaranya pemberi dukungan sosial, jenis dukungan, penerima dukungan, dan durasi bantuan.

*Self-esteem* (harga diri) merupakan penilaian terhadap diri sendiri yang berkaitan dengan pengalaman yang pernah dialami sebelumnya, kemampuan diri, dan memiliki makna dalam pandangan orang lain yang dimiliki individu baik itu bersifat positif maupun negatif yang dapat diukur melalui *power* atau kekuatan individu, *significance* atau keberartian diri, *virtue* atau kebajikan, dan *competence* atau kemampuan. Coopersmith (1967) menyajikan empat faktor yang mempengaruhi pengembangan harga diri individu, yakni penghargaan, penerimaan, dan perhatian yang diterima individu dari orang lain yang memiliki arti dalam kehidupannya. Kemudian usaha individu dalam mencari kemakmuran, prestise, dan kedudukan. Kemudian keyakinan dan tujuan pribadi. Dan terakhir respons masyarakat terhadap penurunan nilai diri.

## **METODE PENELITIAN**

Karakter populasi yang digunakan dalam penelitian adalah mahasiswa psikologi yang terdaftar aktif di Universitas Islam “45” Bekasi di angkatan 2021. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 153 orang yang berkisaran umur 18-25 tahun yang terdaftar menjadi mahasiswa aktif prodi psikologi Universitas Islam “45” Bekasi di angkatan 2021. Teknik yang akan digunakan oleh peneliti adalah *probability sampling* dengan menggunakan jenis *simple random sampling*. Peneliti menggunakan *simple random sampling* dikarenakan metode ini memberikan setiap elemen dalam populasi peluang yang sama untuk dipilih, memastikan representativitas yang adil dalam sampel. Pendekatan ini mudah diimplementasikan, objektif, dan menyederhanakan analisis statistik, membuatnya menjadi pilihan efisien untuk memperoleh gambaran umum dari populasi. Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan teknik skala psikologis dan diperoleh melalui kuesioner. Instrumen penelitian yang digunakan mengacu pada skala *subjective well being* menurut Diener (2000) dengan aspek kognitif dan afektif; skala dukungan sosial menurut Cohen (1985) dengan aspek *appraisal*, *belonging*, *self-esteem*, dan *tangible*; skala *self esteem* menurut (1967) dengan aspek *power* atau kekuatan individu, *significance* atau keberartian diri, *virtue* atau kebajikan, dan *competence* atau kemampuan. Penelitian ini menggunakan statistik parametrik yang merupakan statistik untuk menganalisis data interval atau rasio, yang diambil dari populasi yang berdistribusi normal. Dalam laporan ini telah dilakukan uji coba skala, dilanjut dengan koding data, dan eliminasi aitem, kemudian dilanjut dengan penentuan jumlah sampel, dan

membagikan kuesioner, setelahnya melakukan olah data dengan SPSS (*Statistical Package for Social Science*) for Windows versi 21,0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil pengujian deskriptif

Dari hasil uji deskriptif didapatkan bahwa *subjective well being* dengan 135 responden kami mendapatkan skor minimum 56 dan skor maximum 132 dengan kategorisasi rendah sebanyak 12 (9%) orang, sedang sebanyak 108 (80%) orang, tinggi sebanyak 15 (11%) orang. Sementara untuk dukungan sosial mendapatkan skor minimum sebanyak 66 dan skor maximum 116 dengan kategorisasi rendah sebanyak 11 (8%) orang, sedang sebanyak 105 (78%) orang, tinggi sebanyak 19 (14%) orang. Sedangkan untuk *self esteem* mendapatkan skor minimum 60 dan skor maximum 116 dengan kategorisasi rendah sebanyak 15 (11%) orang, sedang sebanyak 103 (76%) orang, tinggi sebanyak 17 (13%).

Penyajian data penelitian dari masing-masing variabel menggunakan program IBM SPSS versi 21,0. Hasil dari pengolahan data pada orang dengan *Subjective Well Being* (Y) menunjukkan Skor pada variabel Y yaitu orang dengan *Subjective Well Being* berada pada rentang 56-132. Berdasarkan data yang diperoleh pada saat penelitian nilai rata-rata (mean) adalah 94.56, dengan standart deviasi yaitu 11.996. Untuk memperjelas dapat dilihat pada Tabel 1.

Mean	94.56
Std. Deviasi	11.996
Minimum	56
Maximum	132

*Table 1 Data Hasil Uji Deskriptif Variable Subjective Well Being (Y)*

Hasil dari pengolahan data pada orang dengan Dukungan Sosial (X1) menunjukkan Skor pada variabel X1 yaitu orang dengan Dukungan Sosial berada pada rentang 66-116. Berdasarkan data yang diperoleh pada saat penelitian nilai rata-rata (mean) adalah 91.08, dengan standart deviasi yaitu 9.545. Untuk memperjelas dapat dilihat pada Tabel 2.

Mean	91.08
Std. Deviasi	9.545
Minimum	66
Maximum	116

*Table 2 Data Hasil Uji Deskriptif Variable Dukungan Sosial (X1)*

Hasil dari pengolahan data pada orang dengan *Self Esteem* (X2) menunjukkan Skor pada variabel X2 yaitu orang dengan *Self Esteem* berada pada rentang 60-116. Berdasarkan data yang diperoleh pada saat penelitian nilai rata-rata (mean) adalah 94.36, dengan standart

deviasi yaitu 10.449, skor minimum 60 dan skor maksimum adalah 116. Untuk memperjelas dapat dilihat pada Tabel 3.

Mean	94.36
Std. Deviasi	10.449
Minimum	60
Maximum	116

**Table 3 Data Hasil Uji Deskriptif Variable Self Esteem (X2)**

## 2. Hasil pengujian asumsi

Penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik parametrik yang digunakan untuk menganalisis data interval atau rasio, yang diambil dari populasi yang berdistribusi normal. Sebagai ketentuan dalam analisis regresi maka dilakukan pengujian asumsi klasik.

### a) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui linearitas data, yaitu apakah dua variabel (antara *independent* variabel dan *dependent* variabel) mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Pengujian pada SPSS dengan menggunakan *Test for Linearity* pada taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi (*Linearity*) kurang dari 0,05. Ketentuan lainnya adalah apabila nilai *deviation from linearity* lebih besar dari pada  $\alpha (\alpha) = 0,05$  maka asumsi linearitas terpenuhi (Priyatno,2014). Berikut hasil uji Linearitas untuk masing-masing variabel *Subjective Well Being*, Dukungan Sosial dan *Self Esteem*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam penjelasan tabel hasil uji linearitas di bawah ini:

Variabel	F	Sig	Keterangan
<i>Subjective Well Being</i> Dukungan Sosial	1.535	0.051	<i>Linear</i>
<i>Subjective Well Being</i> <i>Self Esteem</i>	2.454	0.001	<i>Linear</i>

**Table 4 Data Hasil Uji Linearitas**

Dari output di atas, hasil uji linearitas dapat dilihat pada output ANOVA table. Dapat diketahui bahwa nilai signifikansi *Linearity* pertama sebesar 0,000. Karena signifikansi kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) atau nilai *deviation from linearity* kurang dari dari alpha 0,05 ( $0,051 > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel *Subjective Well Being* dan Dukungan Sosial terdapat hubungan yang linear. Sedangkan nilai signifikansi *Linearity* kedua sebesar 0,000. Nilai *deviation from linearity* kurang dari alpha 0,05 ( $0,0 < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel *Subjective Well Being* dan *Self Esteem* terdapat hubungan yang linear.

## b) Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	P	Keterangan
<i>Subjective Well Being</i>	0.998	$P > 0,05$	Normal
Dukungan Sosial	1.027	$P > 0,05$	Normal
<i>Self Esteem</i>	0.683	$P > 0,05$	Normal

Table 5 Data Hasil Uji Normalitas

Hasil dalam uji normalitas menunjukkan bahwa signifikansi pada variabel *Subjective Well Being* sebesar  $0.998 > 0,05$  sehingga data pada variabel tersebut dapat dikatakan berdistribusi normal, kemudian hasil pada variabel Dukungan Sosial sebesar  $1.027 > 0,05$  sehingga data pada variabel tersebut, dapat dikatakan berdistribusi normal, dan terakhir hasil pada variabel *Self Esteem* sebesar  $0.683 > 0,05$  sehingga data pada variabel tersebut dapat dikatakan berdistribusi normal.

## 3. Hasil pengujian hipotesis

### a) Uji Korelasi

Hasil analisis statistik yang dilakukan dengan bantuan komputer meliputi koefisien korelasi dan koefisien determinasi menunjukkan hal-hal berikut:

Variabel	Pearson Correlation	Sig.	Keterangan
Dukungan Sosial dengan <i>Subjective Well Being</i>	0.551	0.000	$H_a$ diterima.
<i>Self Esteem</i> dengan <i>Subjective Well Being</i>	0.743	0.000	$H_a$ diterima.

Table 5 Hasil Uji Korelasional

Berdasarkan Sig. (2-tailed) yaitu pada tabel diatas diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) antara Dukungan Sosial dengan *Subjective Well Being*  $0,000 < 0,05$ . Dapat dikatakan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara variable Dukungan Sosial dengan *Subjective Well Being*. Selanjutnya pada hubungan antara *Self Esteem* dengan *Subjective Well Being* memiliki nilai sig. (2-tailed)  $0,000 < 0,05$ . dapat diartikan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara variable *Self Esteem* dengan *Subjective Well Being*.

### b) Uji Regresi Berganda

Model	Koefisien B	Sig
Constant	15.272	.051
Dukungan Sosial	.727	.000
Self Esteem	.139	.211
Uji F		54.620
R		.673 <sup>a</sup>
Koefisien determinasi ( $R^2$ )		.453
Adjusted $R^2$		.445

Table 7 Data Hasil Uji Regresi Berganda

Hasil uji koefisien linear berganda diperoleh F sebesar 54,620 dengan nilai signifikan sebesar  $P = 0,00$  dimana ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada hubungan signifikansi Dukungan Sosial dan *Self Esteem* terhadap *Subjective Well Being*, sehingga  $H_a$  diterima. Nilai koefisien  $R^2$  (R square) sebesar 0,673 atau (67%) dapat dilihat bahwa menunjukkan besar hubungan *Self Esteem* dan Dukungan Sosial terhadap *Subjective Well Being* sebesar (12%). Dan sisanya sebesar (33%) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, koefisien korelasi antara Dukungan Sosial (X1) dan *Subjective Well Being* (Y) yakni sebesar 0.551. Hal tersebut mengindikasikan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat Dukungan Sosial dan *Subjective Well Being*. Nilai p yang sangat rendah ( $p = 0.000$ ) menunjukkan signifikansi statistik, menolak  $H_0$  dan menerima  $H_a$ . Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat Dukungan Sosial berkontribusi secara positif dan signifikan terhadap *Subjective Well Being* responden. Hasil penelitian ini searah dengan hasil dari penelitian sebelumnya yang juga mendukung adanya hubungan positif dan signifikan antara Dukungan Sosial terhadap *Subjective Well Being* yaitu penelitian yang dilakukan oleh Shinta & Hastaning (2015) penelitian tersebut menemukan bahwa semakin kuat dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat *Subjective Well Being*, demikian pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula *Subjective Well Being* para tenaga kerja Wanita (Samputri & Sakti, 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 (Sulastris, 2015). Dukungan Sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Subjective Well Being*. Dukungan Sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diperoleh individu dari orang lain (individu maupun kelompok). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Subjective Well Being* karena Dukungan Sosial dapat meningkatkan kepuasan terhadap lingkungan yang memberikannya sehingga akan mempengaruhi penilaian individu terhadap kepuasan hidupnya secara global (Jamilah, 2013).

Kemudian untuk hasil penelitian, koefisien korelasi antara *Self Esteem* (X2) dan *Subjective Well Being* (Y) yakni sebesar 0.743. Hal tersebut mengindikasikan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat *Self Esteem* dan *Subjective Well Being*. Nilai p yang sangat



rendah ( $p = 0.000$ ) menunjukkan signifikansi statistik, menolak  $H_0$ 1 dan menerima  $H_a$ 1. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat *Self Esteem* berkontribusi secara positif dan signifikan terhadap *Subjective Well Being* responden. Dalam penelitian Gea & Umi (2022) menambahkan apabila *Self Esteem* guru berada di tingkat tinggi, maka *Subjective Well Being* pada guru tersebut juga besar, dan hal tersebut berlaku untuk sebaliknya. Penilaian positif tersebut dapat memunculkan afek positif pada diri individu, dimana individu akan merasakan lebih banyak perasaan senang sebagai lawan dari perasaan yang kurang menyenangkan (Safarina, 2016). Kemudian Diener (2000) mengungkapkan jika *Self Esteem* menjadi salah satu faktor yang mampu mendorong peningkatan *Subjective Well Being*, dimana *Self Esteem* membantu individu untuk menyukai diri sendiri dan menerima segala kelebihan serta kekurangan diri sehingga didapatkan rasa puas (Gayatri & Kuswara, 2022).

Pernyataan tersebut didukung dengan studi yang dilakukan Duy dan Yıldız (2017), dimana *Self Esteem* tinggi diri individu akan membuat diri individu tersebut memberi penilaian yang lebih positif dan lebih sedikit negatif yang menjadikan lebih puas terhadap hidup dikarenakan individu dengan skor *Self Esteem* tinggi dapat menerima lebih banyak umpan balik positif dari lingkungan sosial mereka, sehingga hal tersebut mampu meningkatkan *Subjective Well Being* individu. Coopersmith (1967) juga mengungkapkan bahwa individu disertai *Self Esteem* akan merasa puas dan cenderung lebih aktif, ekspresif, serta rendahnya perasaan cemas dalam bertindak. Lebih lanjut, Coopersmith (1967) berpendapat individu dengan *Self Esteem* kategori tinggi akan bahagia dan lebih mampu ketika dihadapkan pada tantangan di sekitarnya. Kepuasan dan bahagia tersebut merupakan aspek *Subjective Well Being*.

Hasil penelitian yang telah dilakukan mencerminkan temuan dalam studi-studi sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa Dukungan Sosial dan *Self Esteem* yang baik dan efektif dapat merepresentasikan kesejahteraan psikologis atau *Subjective Well Being*.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Terdapat hubungan yang positif secara signifikan antara Dukungan Sosial dengan *Subjective Well Being*. Hal ini terbukti dari koefisien korelasi 0,551 yang menolak hipotesis nol ( $h_0$ 1) dan menerima hipotesis alternatif ( $h_a$ 1). Hal ini membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial pada individu, maka akan menimbulkan tingkat *subjective well being* pada individu tersebut. Terdapat hubungan yang positif secara signifikan antara *Self Esteem* dengan *Subjective Well Being*. Hal ini terbukti dari koefisien korelasi 0.743 yang menolak hipotesis nol ( $h_0$ 1) dan menerima hipotesis alternatif ( $h_a$ 1). Hal ini membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat *Self Esteem* pada individu, maka akan menimbulkan tingkat *Subjective*

*Well Being* pada individu tersebut. Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, dukungan sosial dan *Self Esteem* termasuk ke dalam faktor-faktor yang mempengaruhi *Subjective Well Being*. Selain kedua variabel tersebut, ada beberapa faktor lainnya yang tidak diteliti seperti strategi *coping*, optimisme, serta regulasi keinginan individu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan dalam Dukungan Sosial dan *Self Esteem* yang baik dan efektif dapat merepresentasikan kesejahteraan psikologis atau *Subjective Well Being* yang sesuai dengan literatur yang ada sebelumnya.

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan diatas, ada beberapa saran yang akan peneliti sampaikan, yakni ntuk institusi diharapkan dapat melaksanakan kegiatan-kegiatan dengan tujuan untuk meningkatkan *subjective well being* pada setiap mahasiswa. Kemudian untuk peneliti selanjutnya, peneliti mengharapkan peneliti lain melakukan penelitian lebih mendalam guna mengetahui faktor-faktor pendukung lain yang dapat mempengaruhi *subjective well being* yang terdapat pada mahasiswa.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Dengan tidak mengurangi rasa hormat, kami ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., M.Psi. selaku dosen yang membimbing kami hingga penelitian ini selesai. Tidak lupa juga terima kasih kepada rekan-rekan yang telah turut memberikan kontribusi dalam penyusunan penelitian kali ini. Tentunya penelitian ini tidak akan bisa selesai dengan maksimal jika tidak mendapat dukungan dari berbagai pihak. Sebagai penyusun, kami menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dan mungkin juga kesalahan yang disengaja maupun tidak sengaja mulai dari penyusunan penelitian hingga tata bahasa dalam menyampaikan penelitian ini. Oleh karena itu, kami dengan rendah hati menerima dengan terbuka dan lapang dada atas saran dan kritik dari pembaca agar kami dapat memperbaiki penelitian ini.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Anggraeni, D. P., Dewi, I. R., Satriyantara, R., Maulana, R., & Ilmiati, N. (2021). *PELATIHAN PENGGUNAAN STATISTIKA PARAMETRIK UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI PEGAWAI FUNGSIONAL PERENCANA BAPPEDA KLU DALAM PENELITIAN DAN PUBLIKASI ILMIAH*. 2(3). <http://ejournal.unwmataram.ac.id/jaltn>
- Arung, N. L., & Aditya, Y. (2021). Pengaruh Spiritualitas terhadap Subjective Well Being Mahasiswa Tingkat Akhir. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion*, 1 (1), 61-67.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive Events and Social Supports as Buffers of Life Change Stress . *Journal of Applied Social Psychology*, 99-125.

- Coopersmith, S., Sakai, D., & Beardslee, B. (1976). Figure Drawing as an Expression of Self-esteem. In *Journal of Personality Assessment* (Vol. 40).
- Diener, E., & Ryan, K. (n.d.). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39 (4), 391-406.
- Gayatri, G., & Kuswara, A. (2022). *HUBUNGAN ANTARA SELF-ESTEEM DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA GURU SMK*.
- Hulukati, W., & Djibran, Moh. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Khairudin, & Mukhlis. (2019). Peran Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Subjective Well-Being pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 85–96.
- Kuswara, G. A., & Izzati, U. A. (2022,). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Subjective Well-Being Pada Guru Smk. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9 (4).
- Nugraha, M. F. (2020). Dukungan Sosial dan Subjective Well Being Siswa Sekolah Singosari Delitua. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i1.5>
- Rahmanillah, C., Pratiwi, E. Y., & Sari, F. H. (n.d.). *Pengaruh Social Support Dan Self-Esteem Terhadap Subjective Well-Being Remaja Korban Bullying Di Pondok Pesantren*.
- Virginia Jasman, N., & Esti Ari Prsetya, B. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Subjective Well-Being Pada Anak Jalanan Di Kota Jayapura. *Open Journal Systems*, 17(6), 1087–1098.