

# **PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* SISWA SMA NEGERI 1 MUNTILAN**

## ***THE EFFECT OF FAMILY'S SOSIAL SUPPORT ON PSYCHOLOGICAL WELL BEING OF SMA NEGERI 1 MUNTILAN STUDENTS***

Oleh: ardina elly elisa, bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan, universitas negeri yogyakarta  
ardinaaelisa@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap *psychological well being* siswa SMA Negeri 1 Muntilan. Metode kuantitatif digunakan dalam penelitian ini, secara spesifik pada desain penelitian *expost facto*. Populasi penelitian ini merupakan siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Muntilan sebanyak 713 siswa. Sampel yang diambil sejumlah 238 siswa dilihat dari tabel Penentuan Jumlah Sampel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%. Teknik pengumpulan data menggunakan skala dukungan sosial keluarga, dan skala *psychological well being*. Analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: dukungan sosial keluarga berpengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological well being* siswa SMA Negeri 1 Muntilan (nilai sig. sebesar  $0,000 < 0,05$ ). Sumbangan variabel dukungan sosial keluarga terhadap *psychological well being* siswa SMA Negeri 1 Muntilan sebesar 46.1%.

Kata kunci: dukungan sosial keluarga, *psychological well being*, SMA Negeri 1 Muntilan.

### **Abstract**

*This research aims to determine the effect of family's social support on psychological well being of SMA Negeri 1 Muntilan students. Quantitative methods was used in this research specifically expost facto research design. The populations of this research were 713 students of class X and XI SMA Negeri 1 Muntilan. The samples taken were 238 students seen from the Table of Determination of Sample Amount of Isaac and Michael with an error rate of 5%. The technique of data collection was using family's social support and psychological well-being scale. Data analysis was using simple linier regression analysis. The results of this study showed that: family's social support is positively and significant influence to psychological well-being of SMA Negeri 1 Muntilan students (Sig. value of  $0,000 < 0,05$ ). The variable contribution of family's social support toward psychological well-being of SMA Negeri 1 Muntilan students is 46.1%.*

Keywords: family's social support, *psychological well being*, SMA Negeri 1 Muntilan

## **PENDAHULUAN**

Manusia selama hidupnya pasti melalui tahap-tahap perkembangan. Tahap perkembangan yang dilalui salah satunya adalah tahap perkembangan masa remaja. "Masa remaja ditinjau dari rentang kehidupan manusia merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa" Izzaty (2013:122). Hurlock (1991: 206), menyatakan awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai enam belas tahun atau tujuh belas tahun,

dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 sampai dengan delapan belas tahun, yaitu usia mata secara hukum.

Remaja berada pada periode yang dikenal sebagai masa "*internal disharmony*", yang kemudian kondisi tersebut menyebabkan masa remaja dipandang sebagai periode "*storm & stress*" (Yusuf, 2011). Masa dimana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan pengaruh lingkungan. Masa ini mampu menjadi ancaman bagi remaja yang kemudian

hanyut hingga mengarah pada kenakalan remaja. Apabila remaja tidak dapat menyikapi periode ini dengan baik dapat mengakibatkan *psychological well being* yang tidak tercapai optimal. Selain itu, ketegangan emosi yang tinggi mampu membuat mereka mengalami kecemasan dan stress. Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Ryff pada tahun 1995 bahwa *psychological well being* merupakan pencapaian penuh fungsi positif dan potensi individu yang mencakup beberapa dimensi yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose of life*), dan pengembangan diri (*personal growth*). Keberfungsian dari keenam dimensi ini ditandai dengan perasaan bahagia, positif, dan merasa puas dengan kehidupan, selain itu tidak adanya tanda-tanda depresi pada individu (Ryff, 2014).

Siswa SMA Negeri 1 Muntitan yang berada pada kategori remaja dan berada pada periode “*storm & stress*” memiliki permasalahan pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. Berdasarkan studi pendahuluan kepada siswa SMA Negeri 1 Muntitan melalui konseling, baik konseling individu maupun konseling kelompok dan hasil *need asesmen*, menunjukkan bahwa sedikitnya waktu bersama dengan orang tua ketika tuntutan pendidikan yang diberikan sangat tinggi membuat mereka kesulitan memiliki hubungan yang hangat dan kesempatan menampilkan empati dan afeksi secara intim. Alhasil pada periode yang dapat dikatakan rentan akan ketegangan emosi ini mampu membuat siswa merasakan perasaan cemas akan tuntutan

pendidikan dan kesepian karena kurang waktu bersama keluarga terlebih lagi hubungan yang kurang hangat diantara keduanya. Pengoptimalan dukungan sosial keluarga dirasa mampu membantu mengatasi masalah yang dapat mempengaruhi pengoptimalan keberfungsian keenam dimensi dalam *psychological well being* siswa SMA Negeri 1 Muntitan.

Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Mufidatu pada tahun 2015 terhadap remaja yang hidup bersama keluarga tiri di Kabupaten Tulungagung. Penelitian ini mengungkapkan hasil bahwa remaja yang sedang dihadapkan pada masa *storm and stress* yang kemudian tidak mendapat dukungan dari orang tua, membuatnya menjadi remaja yang sulit untuk menerima diri, dan hal ini membuatnya rentan mengalami depresi. Kita ketahui bahwa menerima diri merupakan salah satu dimensi dalam *psychological well being* dan keadaan depresi merupakan salah satu tanda ketidakoptimalan *psychological well being*.

Pemberian dukungan oleh keluarga yang diterima siswa SMA Negeri 1 Muntitan dapat memberikan dampak positif bagi siswa dalam menghadapi periode *storm & stress* yang tidak jarang membuat mereka mudah stress dan tertekan. Dukungan yang diberikan keluarga mampu memberikan kehangatan hubungan karena perasaan nyaman dan diperhatikan. Selain itu, dukungan yang diberikan keluarga mampu memberikan kekuatan dalam menghadapi tuntutan pendidikan yang tinggi pada siswa SMA Negeri 1 Muntitan.

Menurut House (dalam Smet, 1994), dukungan sosial terbagi menjadi empat jenis,

yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi. Dukungan emosional yang berupa empati, perhatian dan ungkapan kepedulian dapat memberikan perasaan nyaman dan diperhatikan karena siswa merasa memiliki orang-orang yang menyayangnya. Dapat dikatakan ketika siswa memiliki tuntutan pendidikan yang tinggi, dukungan sosial secara emosional mampu memberikan kekuatan pada siswa bahwa mereka diperhatikan dan disayangi sehingga mereka lebih optimis menghadapi berbagai potensi permasalahan pada periode *storm & stress*. Terlebih lagi dukungan penghargaan dimana dukungan ini berupa ungkapan pujian pada suatu tindakan. Siswa yang telah berusaha memenuhi tuntutan pendidikan yang tinggi, yang kemudian diberikan dukungan penghargaan berupa pujian oleh keluarga mampu membuatnya lebih kuat dan merasa mampu melakukan yang lebih baik. Dukungan instrumental keluarga pun turut andil memberikan ketenangan baik berupa bantuan sarana prasarana sekolah (barang), uang saku (uang), maupun waktu yang diberikan.

Keluarga mempunyai peran penting dalam pemberian dukungan sosial pada siswa. Radin dan Solovey (dalam Smet, 1994) mengungkapkan keluarga adalah sumber dukungan sosial yang paling penting. Hal ini diperkuat dengan pernyataan Hobfoll (dalam Smet, 1994) bahwa hubungan yang akrab atau intim adalah hal yang penting dalam dukungan sosial. Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat dan merupakan tempat pertama bagi anak untuk belajar proses sosialisasi. Selain itu keluarga

merupakan tempat pertama kali anak mengenal cinta kasih, simpati, maupun pendidikan (Kartono, 2006). Hal-hal inilah yang kemudian membuat keluarga dianggap mampu memberikan dukungan sosial yang layak berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Dukungan yang diterima siswa dari keluarga, mampu memberikan dampak positif bagi siswa dalam menghadapi permasalahan yang muncul ketika menghadapi periode *storm and stress*.

Berdasarkan permasalahan yang ada, timbul minat peneliti untuk mengkaji lebih dalam mengenai dukungan sosial keluarga dan *psychological well being* pada siswa SMA Negeri 1 Muntilan khususnya untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap *psychological well being* pada siswa SMA Negeri 1 Muntilan. Disamping belum adanya penelitian mengenai dukungan sosial keluarga terhadap *psychological well being* pada siswa SMA Negeri 1 Muntilan, hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap *Psychological Well Being* Siswa SMA Negeri 1 Muntilan” yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap *psychological well being* pada siswa SMA Negeri 1 Muntilan.

Melalui penelitian ini diharapkan hasilnya: (1) dapat memberikan kontribusi pengembangan penyelenggaraan layanan BK bagi Guru Bimbingan dan Konseling mengenai dukungan sosial keluarga yang dilaksanakan dengan pendekatan terkait guna meningkatkan *psychological well being* siswa SMA Negeri 1 Muntilan, (2)

meningkatkan motivasi siswa dalam membangun hubungan yang baik dengan keluarga sehingga *psychological well being* dalam diri siswa dapat tercapai dengan optimal, dan (3) keluarga dapat meningkatkan pemberian dukungan sosial yang sesuai kepada anak agar anak memiliki *psychological well being* yang optimal.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian secara spesifik diarahkan pada desain penelitian *expost facto*.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilakukan selama 1 bulan pada bulan April tahun 2019. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Muntilan yang beralamat di Jalan Ngadiretno No.1 Tamanagung, Muntilan, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah.

### **Target/Subjek Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Muntilan dengan jumlah 713 siswa. Banyaknya ukuran sampel yang dipilih oleh peneliti dengan taraf kesalahan 5%, sesuai dengan tabel Issac dan Michael (Sugiyono, 2010). Sesuai dengan tabel tersebut, ukuran sampel yang digunakan oleh peneliti sebanyak 238 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *proportionate stratified random sampling*. Sampel sejumlah 238 kemudian acak secara proporsional sehingga didapatkan sampel masing-masing kelas sebesar 120 siswa kelas X dan 118 siswa kelas XI.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrument angket. Pengukuran dalam angket menggunakan modifikasi skala *likert*. Pada skala *likert* terdapat 5 alternatif jawaban, sedangkan dalam modifikasi skala *likert*, alternatif netralnya dihilangkan dengan maksud agar subjek penelitian memberikan jawaban secara mantap sesuai dengan penjelasan Hadi (1990: 20). Skala yang digunakan yaitu skala dukungan sosial keluarga dan skala *psychological well being*. Terdapat 4 (empat) alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Setiap alternatif jawaban memiliki skor dari rentang 1 (satu) sampai dengan 4 (empat).

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis statistika deskriptif yang berguna untuk mendeskripsikan data dari hasil penelitian pada variabel dukungan sosial keluarga dan *psychological well being*, sehingga diketahui sebaran datanya. Dalam hal ini ukuran pemusatan dengan mengukur jumlah (sum), rata-rata (mean), nilai yang sering muncul (modus), nilai tengah (median), nilai skor terendah (minimum), nilai skor tertinggi (maximum), dan ukuran penyebaran data dengan mengukur standar deviasi (SD). Selanjutnya dibuat kategori untuk mengetahui kecenderungan masing-masing variabel. Kategori kecenderungan variabel seperti tabel 1.

Tabel 1. Kategori Kecenderungan Variabel Penelitian

| Kategori | Kriteria                       |
|----------|--------------------------------|
| Tinggi   | $Mi + 1SDi \leq X$             |
| Sedang   | $Mi - 1SDi \leq X < Mi + 1SDi$ |
| Rendah   | $X < Mi - 1SDi$                |

Keterangan:

Mi = mean ideal, SDi = standar deviasi ideal

Pengujian prasyarat analisis dilakukan dengan uji normalitas menggunakan uji *kolmogorov smirnov*, dan uji linieritas pada *software* komputer IBM SPSS Statistics 23. Pengujian hipotesis menggunakan uji analisis regresi linier sederhana.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 1. Tingkat Dukungan Sosial Keluarga Siswa SMA Negeri 1 Muntilan

Diketahui hasil pada variabel dukungan social keluarga yaitu jumlah (*sum*) sebesar 23.707. Rata-rata (mean) sebesar 99,68. Nilai yang sering muncul (modus) sebesar 96. Nilai tengah (median) sebesar 100, skor tertinggi (*maximum*) yaitu sebesar 120 dan skor terendah (*minimum*) sebesar 73. Standar deviasi (SD) sebesar 8,21, mean ideal (Mi) sebesar 77,5 dan standar deviasi ideal (SDi) sebesar 15,5. Hasil kategorisasi kecenderungan dukungan social keluarga pada tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Kecenderungan Dukungan Sosial Keluarga

| Kategori | Frekuensi | Persentase |
|----------|-----------|------------|
| Tinggi   | 200       | 84,03%     |
| Sedang   | 38        | 15,97%     |
| Rendah   | 0         | 0          |

Tingkat dukungan sosial keluarga siswa SMA Negeri 1 Muntilan diketahui sebagian besar

tergolong ke dalam kategori tinggi, ini berarti SMA Negeri 1 Muntilan banyak menerima dukungan sosial dari keluarga, meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Hal ini berarti apabila siswa mendapat dukungan sosial dari keluarga dapat membantu mereka dalam mengatasi tuntutan dan tantangan pendidikan yang membuat mereka cemas dan tak jarang memicu stress.

#### 2. Tingkat *Psychological Well Being* Siswa SMA Negeri 1 Muntilan

Diketahui hasil pada variabel dukungan sosial teman sebaya yaitu jumlah (*sum*) sebesar 27.742. Rata-rata (mean) sebesar 116. Nilai yang sering muncul (modus) sebesar 115. Nilai tengah (median) sebesar 116,6, skor tertinggi (*maximum*) yaitu sebesar 144 dan skor terendah (*minimum*) sebesar 95. Standar deviasi (SD) sebesar 8,76, mean ideal (Mi) sebesar 97.5 dan standar deviasi ideal (SDi) sebesar 19.5. Hasil kategorisasi kecenderungan tingkat *psychological well being* pada tabel 3.

Tabel 3. Kategorisasi Kecenderungan Tingkat *Psychological Well Being*

| Kategori | Frekuensi | Persentase |
|----------|-----------|------------|
| Tinggi   | 107       | 45%        |
| Sedang   | 131       | 55%        |
| Rendah   | 0         | 0          |

Tingkat *psychological well being* siswa SMA Negeri 1 Muntilan diketahui sebagian besar tergolong ke dalam kategori sedang, ini berarti siswa telah mencapai penuh fungsi positif dan potensi yang dimiliki dengan memenuhi ke-enam dimensi yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*),

penguasaan lingkungan (*enviromtmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*) dan pengembangan diri (*personal growth*).

Siswa yang telah memenuhi ke-enam dimensi *psychological well being* dan mencapai kesejahteraan psikologis maka mereka akan merasa bahagia, memiliki perasaan positif, dan puas akan hidup. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ryff (2014), bahwa keberfungsian ke-enam dimensi *psychological well being* pada diri individu menunjukkan bahwa individu tersebut berfokus pada perasaan yang baik, bahagia, positif, atau merasa puas dengan kehidupan. Berdasarkan hasil penelitian, maka hal tersebut menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Muntitan telah mencapai *psychological well being* yang optimal sehingga memiliki kategori yang tergolong ke dalam kategori sedang.

### 3. Hasil Persamaan Regresi

Hasil persamaan regresi adalah  $Y = 44,384 + (0,725) X$ . Persamaan tersebut dapat dibaca: (1) konstanta sebesar 44,384 menyatakan bahwa jika tidak ada nilai dukungan sosial keluarga maka nilai *psychological well being* sebesar 44,384, dan (2) koefisien X sebesar (0,725) menyatakan bahwa setiap penambahan 1 nilai dukungan sosial keluarga maka nilai *psychological well being* bertambah 0,725.

Hasil persamaan regresi di atas berarti bahwa dukungan sosial keluarga berpengaruh positif terhadap *psychological well being*. Pengaruh positif ini berarti semakin meningkatnya dukungan sosial keluarga maka akan berpengaruh terhadap peningkatan *psychological well being*.

### 4. Hasil Koefisien Determinasi (Sumbangan Efektif)

Hasil nilai *R Square* sebesar 0,461 yang berarti bahwa besarnya pengaruh dukungan sosial keluarga (X) terhadap *psychological well being* (Y) sebesar 46,1%, sedangkan 53,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Hasil nilai ini dapat juga dibaca bahwa variabel dukungan sosial keluarga (X) memberikan sumbangan efektif sebesar 46,1% terhadap kesejahteraan psikologis (Y).

## Pembahasan

### 1. Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga terhadap *Psychological Well Being* Siswa SMA Negeri 1 Muntitan

Siswa SMA Negeri 1 Muntitan menghadapi tuntutan pendidikan yang tinggi membuat mereka memacu diri untuk memenuhi tuntutan yang ada. Pemenuhan yang dijalani sering membuat mereka tertekan bahkan stress jika tuntutan yang diberikan tidak mampu tercapai atau terpenuhi. Terlebih siswa SMA Negeri 1 Muntitan berada pada masa remaja dimana mengalami periode “*storm & stress*”. Masa dimana mereka mudah merasakan ketegangan emosi dan keadaan emosi yang meledak-ledak. Kecemasan dan rasa rendah diri seringkali muncul ketika tuntutan dan harapan tidak tercapai. Kurangnya waktu dan dukungan yang diberikan orang tua juga memicu rendahnya kepercayaan diri siswa dalam menghadapi tantangan yang ada. Perasaan tertekan yang kemudian membuat cemas dan stress merupakan salah satu tanda kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) seseorang rendah. Kita ketahui bahwa *psychological well*

*being* yang baik ditandai dengan perasaan positif, bahagia, puas akan hidup dan tidak adanya tanda-tanda stress atau depresi (Ryff, 1995). Ketika siswa menghadapi tuntutan yang memicu kecemasan dan stress serta membuatnya merasa rendah diri, dukungan dari orang lain dirasa sangat diperlukan.

Hipotesis penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara dukungan sosial keluarga terhadap *psychological well being* siswa SMA Negeri 1 Muntilan”. Melalui analisis regresi linier sederhana diketahui hasil nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 lebih kecil dari probabilitas 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yang berarti bahwa “Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara dukungan social keluarga terhadap *psychological well being* siswa SMA Negeri 1 Muntilan”. Pengaruh positif ini berarti semakin meningkatnya dukungan sosial keluarga akan berpengaruh terhadap peningkatan *psychological well being*.

Keluarga mempunyai peran penting dalam pemberian dukungan sosial pada siswa. Radin dan Solovey (dalam Smet, 1994: 133) mengungkapkan keluarga adalah sumber dukungan sosial yang paling penting. Dukungan yang diterima siswa dari keluarga, mampu memberikan dampak positif bagi siswa dalam menghadapi permasalahan yang muncul ketika menghadapi periode *storm and stress*. Dukungan sosial keluarga mampu memberikan kehangatan hubungan karena perasaan nyaman dan diperhatikan sehingga tercipta hubungan yang positif. Selain itu, dukungan yang diberikan keluarga mampu memberikan kekuatan dalam

menghadapi tuntutan pendidikan yang tinggi pada siswa SMA Negeri 1 Muntilan.

Berdasarkan penelitian ini, didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara dukungan sosial keluarga terhadap *psychological well being* siswa SMA Negeri 1 Muntilan sebesar 46,1%. Angka tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diberikan keluarga memberikan sumbangan yang tergolong tinggi pada peningkatan *psychological well being* siswa. Persentase sumbangan efektif sebesar 46,1%, dapat diartikan bahwa dukungan sosial keluarga mempengaruhi secara efektif sebesar 46,1% terhadap *psychological well being* siswa.

Dukungan sosial keluarga berpengaruh terhadap tingkat *psychological well being* siswa menunjukkan diterimanya hipotesis yang diajukan peneliti yaitu ada pengaruh yang positif dan signifikan antara dukungan sosial keluarga terhadap *psychological well being*. Terbuktinya hipotesis dalam penelitian ini dapat memberikan informasi bahwa dukungan sosial keluarga siswa SMA Negeri 1 Muntilan perlu ditingkatkan agar *psychological well being* siswa SMA Negeri 1 Muntilan dapat meningkat karena semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima oleh siswa SMA Negeri 1 Muntilan maka semakin tinggi pula *psychological well being*-nya. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial keluarga yang diterima oleh siswa SMA Negeri 1 Muntilan maka semakin rendah pula *psychological well being*.

Hasil penelitian ini didukung dengan hasil penelitian Rusyanti pada tahun 2017 mengenai pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap

*psychological well being* wanita dewasa madya di Kalimantan, bahwa dukungan sosial keluarga berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap *psychological well being* wanita dewasa madya. Ketika seorang dewasa madya mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari keluarganya maka *psychological well being*nya juga tinggi. Hal ini mendukung bahwa siswa SMA Negeri 1 Muntilan yang mendapat dukungan sosial yang tinggi dari keluarga meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi mampu meningkatkan *psychological well being* yang ditandai dengan perasaan positif, bahagia pada hidup dan terhindar dari stress karena tuntutan yang ada.

Seseorang dengan dukungan sosial yang tinggi dapat diidentifikasi ketika bantuan yang diterima seseorang akan melindungi dan mengurangi dari keadaan tidak menyenangkan, seperti yang diungkapkan Sarafino (1998) bahwa dukungan sosial akan melindungi seseorang dari keadaan yang tidak menyenangkan atau membuat cemas. Hal ini menjelaskan bahwa siswa SMA Negeri 1 Muntilan yang dukungan sosial keluarganya berada pada kategori tinggi telah mendapat bantuan atau dukungan yang mampu mengurangi dan melindungi dari keadaan yang tidak menyenangkan seperti tuntutan pendidikan yang tinggi yang mampu memicu stress dan kecemasan sehingga *psychological well being*nya mampu berada pada tingkat optimal.

Ryff & Keyes (1995) mengatakan bahwa *psychological well being* yang baik ditandai dengan perasaan positif, bahagia, puas akan hidup dan tidak adanya tanda-tanda stress atau depresi

yang ke-enam dimensinya berfungsi secara optimal. Siswa SMA Negeri 1 Muntilan menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga yang tinggi mampu membuatnya memiliki perasaan positif dan terhindar dari stress. Salah satu dimensi pada *psychological well being* yaitu hubungan positif dengan orang lain, khususnya dengan keluarga dapat terbangun melalui pemberian dukungan. Dukungan emosional yang berupa empati, perhatian dan ungkapan kepedulian dapat memberikan perasaan nyaman dan diperhatikan karena siswa merasa memiliki orang-orang yang menyayangnya. Dapat dikatakan ketika siswa memiliki tuntutan pendidikan yang tinggi, dukungan sosial secara emosional mampu memberikan kekuatan pada siswa bahwa mereka diperhatikan dan disayangi sehingga mereka lebih optimis menghadapi berbagai potensi permasalahan pada periode *storm & stress*. Terlebih lagi dukungan penghargaan dimana dukungan ini berupa ungkapan pujian pada suatu tindakan. Siswa yang telah berusaha memenuhi tuntutan pendidikan yang tinggi, yang kemudian diberikan dukungan penghargaan berupa pujian oleh keluarga mampu membuatnya lebih kuat dan merasa mampu melakukan yang lebih baik. Dukungan instrumental keluarga pun turut andil memberikan ketenangan baik berupa bantuan sarana prasarana sekolah (barang), uang saku (uang), maupun waktu yang diberikan.

Siswa SMA Negeri 1 Muntilan menunjukkan hasil bahwa dukungan sosial keluarga berada pada kategori tinggi yaitu 84,03% dan 15,97% berada pada kategori sedang sedangkan *psychological well being* siswa berada



pada persentase 44,96% yang terkategori tinggi dan 55,04% berada pada kategori sedang. Hasil ini berlawanan dengan studi pendahuluan yang ada. Studi pendahuluan yang dilakukan saat konseling individu dan konseling kelompok menjelaskan bahwa siswa memiliki tanda-tanda dukungan sosial yang rendah. Studi pendahuluan yang dilakukan pada sembilan siswa ternyata tidak mewakili seluruh siswa SMA Negeri 1 Muntilan. Sehingga dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa siswa SMA Negeri 1 Muntilan tingkat dukungan sosial keluarganya tergolong tinggi, sebesar 84,3% dan 15,97% berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil kategorisasi pada dukungan sosial keluarga dengan *psychological well being* siswa, tingginya dukungan sosial keluarga seharusnya dapat menjadi faktor tingginya *psychological well being* siswa. Penelitian ini cenderung menunjukkan siswa dengan dukungan sosial keluarga yang tinggi memiliki tingkat *psychological well being* pada kategori sedang. Hal ini terjadi karena *psychological well being* dipengaruhi oleh beberapa faktor, selain dukungan sosial keluarga. Menurut beberapa ahli (Ryff: 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Essex: 1992) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat *psychological well being* seseorang seperti faktor demografis (usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya), *Locus of Control* (LOC), maupun evaluasi terhadap pengalaman hidup. Siswa yang dukungan sosial keluarganya tinggi namun kemampuan evaluasi terhadap pengalaman hidupnya rendah mampu mempengaruhi tingkat *psychological well being*,

seperti halnya faktor yang lain, siswa dengan dukungan sosial yang tinggi namun status ekonominya rendah juga mampu mempengaruhi tingkat *psychological well being* yang dimiliki. Hal lain yang mendukung adalah bahwa dalam penelitian ini dukungan sosial keluarga mampu memberikan sumbangan efektif sebesar 46,1%, dan 54,9% dipengaruhi faktor lain. Tingkat *psychological well being* siswa yang lebih banyak berada pada kategori sedang meskipun dukungan sosial keluarganya tinggi dapat dikatakan karena masih terdapat faktor lain yang mempengaruhi sebesar 54,9%.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa: (1) dukungan sosial keluarga siswa SMA Negeri 1 Muntilan terdapat pada kategori tinggi dengan persentase 84,03% dan kategori sedang sebesar 15,97%, (2) tingkat *psychological well being* siswa SMA Negeri 1 Muntilan terdapat pada kategori tinggi persentase sebesar 44,96% dan kategori sedang sebesar 55,04%, (3) terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara dukungan sosial teman keluarga terhadap *psychological well being* siswa SMA Negeri 1 Muntilan. Variabel dukungan sosial keluarga memberikan kontribusi terhadap *psychological well being* sebesar 46,1%, dan 53,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

### Saran

#### 1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam pemaksimalan pembuatan layanan

bimbingan dan konseling di sekolah yang melibatkan keluarga dalam peningkatan *psychological well being* siswa seperti menjadi mediator antara siswa dengan keluarga di sekolah, maupun melakukan home visit secara berkala.

## 2. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini hanya membahas salah faktor yaitu dukungan sosial yang mempengaruhi peningkatan *psychological well being*. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti pada beberapa faktor lain yang mempengaruhi *psychological well being* pada siswa sehingga cakupan hasil penelitiannya akan lebih luas. Hal tersebut berdasarkan hasil penelitian ini bahwa terdapat 55,9% faktor lain yang mempengaruhi *psychological well being* yaitu faktor demografi (usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya), *Locus Of Control* (LOC), dan evaluasi terhadap pengalaman hidup.

## DAFTAR PUSTAKA

Hadi, S. (1990). *Metodologi research jilid 1*. Yogyakarta: Andi Offset

Hurlock, E.B. (1991). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Alih Bahasa Istiwardyanti, Jakarta: Erlangga

Izzaty, R. E. (2013). *Perkembangan peserta didik*. Yogyakarta: UNY Press

Kartono. (2006). *Patologi sosial II: Kenakalan remaja*. Jakarta: PT Grafindo Persada

Mufidatu, F. (2015). Studi kasus penerimaan diri remaja yang memiliki keluarga tiri di Desa Banjarsari Kabupaten Tulungagung. *Skripsi*, diterbitkan, Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang

Rusyanti. (2017). Pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap *psychological well being* wanita dewasa madya. *Skripsi*, diterbitkan, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang

Ryff, C. D. (2014). *Psychological well-being revisited: Advances in science and practice*. *Psychother Psychosom*, 83(1). Hlm. 10–28. doi:10.1159/000353263.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of *psychological well-being* revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69, No. 4. Hlm. 719-727

Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience an well-being: The sample case of relocation. *Journal of Psychology and Aging*, Vol.7, No.4. Hlm. 507-517

Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of *psychological well-being*. *Journal of Personality and Sosial Psychology* Vol. 57, No.6, 1069-1081

Sarafino, E.P. & Smith, T.W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (7<sup>th</sup> ed)*. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc

Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo

Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta

Yusuf, S. (2011). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya