

**ARTIKEL RISET**URL Artikel : <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jpp>**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL ONLINE TERHADAP SUBJECTIVE WELL BEING PADA REMAJA***The Effect Of Online Social Support On Subjective Well Being In Adolescents***Cici Nurhaliza^(k), Ahmad Razak, Muhammad Nur Hidayat Nurdin**

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Indonesia

Email Penulis Korespondensi ^(k) : cicinurhalisa0@gmail.com**Abstrak**

Pengalaman krisis dapat menimbulkan dampak negatif bagi perkembangan remaja sehingga menunjukkan subjective well-being remaja rendah, untuk meningkatkan subjective well-being di perlukan dukungan sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial online terhadap subjective well being pada remaja. Subjek penelitian ini berjumlah 103 remaja yang berusia 15-22 tahun di kabupaten Polewali Mandar. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan accidental sampling. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis regresi linear sederhana. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai R square 16,1 % dan nilai signifikan sebesar 0,00 ($p < 0,05$), artinya ada pengaruh dukungan sosial online terhadap subjective well-being pada remaja. Hasil penelitian ini memberikan gambaran kontribusi dukungan sosial online terhadap subjective well-being pada remaja, sehingga dapat digunakan sebagai acuan untuk memberikan kontribusi bagi remaja dengan pengalaman krisis.

Kata kunci : Dukungan Sosial Online, Remaja, Subjective Well-Being**Abstract**

The experience of a crisis can have a negative impact on adolescent development so that it shows that adolescent subjective well-being is low, so social support is needed to increase subjective well-being. The purpose of this study was to determine the effect of online social support on subjective well-being in adolescents. The subjects of this study were 103 adolescents aged 15-22 years in Polewali Mandar district. The sampling technique in this study used accidental sampling. The method used in this study is a quantitative method. The data analysis technique used is a simple linear regression analysis technique. Based on the results of the analysis, the R square value was 16.1% and a significant value was 0.00 ($p < 0.05$), meaning that there was an influence of online social support on subjective well-being in adolescents. The results of this study provide an overview of the contribution of online social support to subjective well-being in adolescents, so that it can be used as a reference for contributing to adolescents with crisis experiences.

Keywords: Online Social Support, Subjective Well-Being, Teenagers**PENDAHULUAN**

Peralihan kehidupan manusia dari masa kanak - kanak menuju dewasa disebut masa remaja. Masa remaja diklasifikasikan menjadi tiga tahap: remaja awal, yang terjadi antara usia 12 hingga 15, remaja tengah, yang terjadi antara usia 15 hingga 18, dan remaja akhir,

yang terjadi antara usia 18 hingga 21, dan remaja akhir, yang terjadi antara usia 18 dan 21 tahun (1). Masa remaja ditandai dengan perubahan pada perkembangan fisik, psikologis, sosial, dan kognitif yang memerlukan kontrol pada penampilan, pemikiran, dan perilaku (Steinberg & Morris,

2001). Berbagai kondisi dan situasi yang dihadapi remaja seperti terjadinya perubahan pada aspek, pembentukan identitas, masa transisi, dan tuntutan adaptasi terhadap lingkungan dapat menyebabkan remaja mengalami kelabilan emosi (2).

Remaja yang mengalami perubahan dalam hidupnya yang dapat membuat menjadi stres, terlebih pada remaja dengan pengalaman krisis. Pengalaman krisis dalam penelitian ini merupakan suatu keadaan yang terjadi pada remaja dengan keluarganya, sehingga mengakibatkan tekanan dalam dirinya. Krisis merupakan suatu perubahan yang menggaduh dalam kehidupan seseorang atau kelompok yang berdampak pada biologis, sosial, dan psikologis (2).

Krisis keluarga merupakan situasi yang ditandai titik balik dalam keluarga ketika hal-hal berhenti berjalan seperti biasa dalam keluarga karena beberapa situasi atau perubahan tertentu yang terjadi dalam keluarga. Krisis keluarga seperti konflik antara orang tua, perceraian, dan penyalahgunaan zat yang dapat membahayakan perkembangan remaja (3).

Dalam penelitian ini, terdapat tiga jenis masalah krisis dalam keluarga yang menyebabkan remaja mengalami perubahan dalam hidupnya, yaitu kematian orang tua, perceraian orang tua, dan penyakit kronis yang dialami keluarga inti. Ketiga permasalahan ini dinilai memengaruhi kehidupan individu dan membahayakan perkembangan remaja (4). Sejalan yang dikemukakan oleh Worden dan Silverman bahwa orang tua berperan penting dalam membantu remaja untuk tumbuh dan kembang, ketika terjadi krisis yang dapat memengaruhi kemampuan remaja untuk mengembangkan identitas (5).

Remaja dengan pengalaman krisis dapat menimbulkan emosi yang negatif. Kematian orang tua memiliki efek yang negatif, remaja rentan mengalami stres karena kehilangan orang tua. Respon dalam menghadapi kematian orang tua seperti menarik diri, sedih, *shock*, marah, atau bahkan melakukan tindakan bunuh diri karena ketidakmatangan dalam memahami dan menangani kematian (6).

Perceraian orang tua memiliki dampak psikologi pada remaja. Dampak yang terjadi dari perceraian bagi remaja seperti merasakan kesedihan dengan keadaan keluarganya, perasaan yang tidak nyaman dan aman, tidak

mampu mengendalikan emosi, serta kesejahteraan subjektif yang rendah (7). Begitu juga dengan penyakit kronis yang dialami oleh keluarga inti. Penyakit kronis yang mematikan pada keluarga inti khususnya orang tua dapat memiliki dampak nyata pada kinerja anak yang berstatus masih sekolah, dan dapat memengaruhi karir di masa depan (8).

Berbagai efek langsung yang didapatkan oleh anak ketika keluarga intinya mengalami penyakit kronis, karena hal ini dapat memengaruhi motivasi di sekolah dan kemungkinan mengalami depresi yang berdampak pada pembelajarannya (9).

Hasil pengambilan data awal yang dilakukan peneliti melalui *google form* terhadap 23 remaja dengan pengalaman krisis selama kurang lebih 1 tahun dengan usia 15-21 tahun menunjukkan bahwa, sebanyak 14 orang remaja merasa sedih, sebanyak 15 orang merasa marah, sebanyak 11 orang remaja sering menyendiri, sebanyak 10 orang remaja kurang motivasi untuk belajar, sebanyak 7 orang remaja menarik diri dari lingkungan, sebanyak 6 orang remaja marah dengan peristiwa yang dialaminya, dan sebanyak 3 orang remaja prestasi akademiknya menjadi buruk. Penelitian awal yang dilakukan menunjukkan bahwa sebanyak 13 orang remaja belum merasa puas dengan hidupnya, sebanyak 17 orang remaja merasa kehidupannya tidak bermakna apapun dan sebanyak 6 orang tidak bahagia dengan hidupnya.

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan dua responden yaitu satu responden dengan pengalaman krisis akibat salah satu orang tuanya meninggal dunia serta satu responden yang tidak dengan pengalaman krisis. Responden I (18 tahun) menunjukkan reaksi negatif seperti sering terlihat murung, tidak bergairah, dan beberapa kali mengalami insomnia, sehingga responden I kurang motivasi dalam belajar dan menarik diri dari lingkungannya. Responden I sebelum mengalami peristiwa tersebut menunjukkan reaksi yang positif seperti terlihat ceria dan suka mengikuti kegiatan-kegiatan yang ada di luar. Hasil observasi pada responden M (19 tahun) yang tidak dengan pengalaman krisis menunjukkan perilaku seperti bersosialisasi dengan masyarakat dan melakukan aktivitas-aktivitas yang disukainya.

Hasil pengambilan data awal yang dilakukan terhadap 23 responden dengan

pengalaman krisis menyebutkan bahwa sebanyak 20 orang lebih banyak merasakan afek negatif dibandingkan dengan afek positif. Sejalan dengan teori *subjective well being* yang rendah, individu lebih banyak merasakan emosi negatif dibandingkan emosi positif. Berdasarkan hasil pengambilan data awal dan observasi yang dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa remaja dengan pengalaman krisis dianggap sebagai periode kritis atau sensitif sehingga memengaruhi kesejahteraan subjektif remaja (*subjective well-being*).

Subjective well-being merupakan penilaian kognitif dan emotif dari kehidupan seseorang di mana mereka lebih banyak merasakan efek positif dan puas dengan hidupnya (10). *Subjective well-being* memiliki dua aspek, yaitu afektif dan kognitif. Aspek afektif berfokus pada pengalaman dasar dalam peristiwa yang terjadi di kehidupannya yang meliputi emosi negatif dan positif seperti gembira, senang, puas, kemarahan, kekecewaan, kesedihan, kecemasan, kegugupan, rasa bersalah, ketakutan, permusuhan, rasa malu, dan kekhawatiran. Aspek kognitif berkaitan dengan kepuasan individu. Kepuasan merupakan keadaan yang menyenangkan dan kesejahteraan, dikarenakan individu telah mencapai tujuan atau sasarannya (11).

Tingkat *SWB* yang tinggi dapat membantu remaja untuk melakukan adaptasi secara efektif dengan situasi mereka dan menjalani kehidupan yang lebih baik di masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa selanjutnya remaja dapat melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik pada masa perkembangan selanjutnya. Individu yang memiliki tingkat *SWB* yang rendah dapat menimbulkan rasa tidak puas dan tidak bahagia. Remaja yang tidak sejahtera akan merasa sulit mengatasi permasalahan yang dihadapi pada proses perkembangan (12).

Untuk menghadapi situasi yang kecenderungan remaja mengalami stres yang berdampak pada *subjective well-being* yang rendah, remaja membutuhkan dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan salah satu aspek yang memengaruhi *SWB*. Dukungan yang dibutuhkan seperti dorongan, motivasi, kasih sayang, perhatian, didengarkan ketika bercerita dan diberikan nasihat.

Dukungan sosial berfungsi sebagai faktor yang melindungi individu dari sumber

stres dalam kehidupan. Dukungan sosial dapat membantu individu mengatasi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan dan efektif dalam mengatasi masalah psikologis. Dukungan sosial bisa didapatkan melalui keluarga, teman, pasangan, ataupun rekan kerja. Selain dukungan sosial yang didapatkan secara langsung, dukungan sosial juga didapatkan melalui situs media sosial seiring berjalannya kemajuan teknologi (13).

Dukungan sosial *online* merupakan dukungan yang didapatkan individu melalui jejaring sosial sebagai perantara untuk berkomunikasi antara penerima dan pemberi dukungan sosial. Perbedaan antara dukungan sosial tatap muka dan *online*, Media yang digunakan untuk menyampaikan dan menerima bantuan. Dukungan sosial diberikan secara langsung pada individu yang membutuhkan dukungan dan pemberi dukungan didapatkan dari lingkungan sekitar sedangkan, dukungan sosial *online* diberikan melalui jejaring sosial atau *platform* yang telah disediakan dan diperoleh individu yang membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitar, serta pengguna jejaring sosial yang jauh (14).

Dukungan sosial *online* memiliki empat aspek, yaitu emosional, informasional, instrumental, dan penilaian. Dukungan emosional mencakup kasih sayang dan kehangatan yang diberikan oleh pengguna media sosial kepada individu. Dukungan instrumental yaitu diberikan dukungan secara langsung oleh teman melalui *online* yang dapat individu rasakan secara langsung manfaatnya. Dukungan informasional yaitu dukungan yang diterima dan memberikan informasi kepada individu yang membutuhkan untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Dukungan penilaian yaitu dukungan dengan memberikan evaluasi atau penghargaan yang bersifat positif (15).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti terkait pengaruh dukungan sosial melalui *online* terhadap *subjective well-being* pada remaja. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh positif antara dukungan sosial *online* dan *subjective well being* pada remaja. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial *online* yang didapatkan maka semakin tinggi *subjective well being* yang dirasakan dan begitupun sebaliknya.

METODE

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *subjective well being*, yaitu mengacu pada penilaian kognitif dan afektif dari kehidupan remaja yang mencakup reaksi emosional terhadap peristiwa serta penilaian kognitif dari kepuasan hidup secara keseluruhan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial *online*, merupakan jenis bantuan yang diperoleh melalui jejaring sosial dalam bentuk saran, penghargaan, informasi, dan bantuan keuangan untuk membantu individu dalam mengatasi masalah. Orang yang menerima dukungan sosial *online* melaporkan perasaan nyaman, diperhatikan, dihargai, dan dihormati.

Populasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu remaja berusia 15-22 tahun. Adapun pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *non probability sampling*. Sugiyono (2016) mengemukakan bahwa *non probability sampling* merupakan suatu teknik pengambilan data yang tidak memberikan kesempatan sama bagi setiap subjek untuk dipilih menjadi sampel penelitian. Teknik *non probability sampling* yang digunakan yakni *accidental sampling*. Pengambilan sampel berdasarkan orang yang secara kebetulan bertemu peneliti dan dapat digunakan sebagai sampel jika orang yang ditemuinya merupakan sumber data yang tepat. Sampel penelitian ini adalah remaja yang berusia 15-22 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang berdomisili kabupaten Polewali Mandar. Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah remaja dengan pengalaman krisis (orang tua meninggal, orang tua bercerai, dan penyakit kronis yang dialami keluarga inti), usia 15-22 tahun, dan mempunyai akun media sosial. Data penelitian ini diungkap menggunakan skala dengan jenis skala Likert, dua variabel yang berbeda diukur dengan menggunakan tiga skala yang berbeda. Skala pertama yang mengukur variabel *subjective well-being* menggunakan skala SWSL (*satisfaction with life scale*) dan Griffin untuk mengungkap aspek kognitif dan skala SPANE (*scale of positive and negative experience*). Hasil uji diskriminasi dari skala *subjective well being*, skala SWSL (*satisfaction with life scale*) menunjukkan bahwa dari 5 aitem skala kepuasan hidup, tidak terdapat aitem yang gugur dengan koefisien korelasi yang bergerak dari 0,553 sampai 0,686. Skala SPANE (*scale*

of positive and negative experience) menunjukkan bahwa dari 12 aitem aspek positif negatif memiliki koefisien korelasi yang baik dengan nilai yang bergerak dari 0,603 sampai 0,766. Skala dukungan sosial *online* menghasilkan sebanyak 25 aitem diterima dan 3 aitem ditolak dikarenakan bernilai di bawah 0,3.

Nilai reliabilitas skala dukungan sosial *online* yang terdiri atas 25 aitem memiliki nilai *Cronbach's Alpha* 0,914. Skala *Satisfaction with Life Scale* (SWSL) yang terdiri dari 5 aitem memiliki nilai *Cronbach's Alpha*, 0,828. Skala *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) yang terdiri atas 6 aitem afek positif memiliki nilai *Cronbach's Alpha* 0,818 dan pada 6 aitem afek negatif memiliki nilai *Cronbach's Alpha* 0,768.

HASIL

Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 103 orang yang merupakan remaja dengan pengalaman krisis (orang tua meninggal, orang tua bercerai, dan penyakit kronis yang dialami keluarga inti) yang berada di Kabupaten Polewali Mandar. Adapun jumlah subjek setiap pengalaman krisis menunjukkan sebanyak 47 responden pengalaman krisis orang tua meninggal dengan persentase 56%, sebanyak 36 responden pengalaman krisis orang tua bercerai dengan persentase 42%, dan sebanyak 20 responden pengalaman krisis keluarga inti mengalami penyakit kronis dengan presentase 2%. Ditinjau dari kelompok berdasarkan usia subjek dengan usia 18 tahun terlihat paling banyak dalam penelitian ini, dengan persentase 28 % dan responden berusia 15 tahun terlihat paling sedikit dalam penelitian ini, dengan persentase 6%.

Ditinjau dari kelompok berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebanyak 68 responden yang berjenis kelamin perempuan dengan persentase 66% dan sebanyak 35 responden yang berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 34%. Ditinjau dari kelompok berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa sebanyak 69 responden yang berstatus mahasiswa dengan persentase 67%, sebanyak 28 responden yang berstatus pelajar dengan persentase 27%, dan sebanyak 6 responden yang memilih pekerjaan lain seperti karyawan dan pekerja, dengan persentase 6%.

Tabel 1.
Kategori Skala Dukungan Sosial Online

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X \leq 62.5$	2	2%	Rendah
$62.5 \leq X < 87.5$	34	33%	Sedang
$87.5 \leq X$	67	65%	Tinggi

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa sebanyak 2 orang remaja yang memiliki dukungan sosial *online* dengan kategori rendah, sebanyak 34 remaja yang memiliki dukungan sosial *online* dengan kategori sedang, dan sebanyak 64 remaja yang memiliki

dukungan sosial *online* dengan kategori rendah. Berdasarkan tabel tersebut maka dapat disimpulkan bahwa remaja dengan pengalaman krisis mendapatkan dukungan sosial *online* dengan kategori tinggi

Tabel 2.
Kategori Skor Satisfaction With Life Scale

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X \leq 15$	5	5%	Rendah
$15 \leq X < 25$	53	52%	Sedang
$25 \leq X$	45	44%	Tinggi

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa sebanyak 45 remaja yang memiliki kepuasan hidup dengan kategori tinggi, sebanyak 53 remaja yang memiliki kepuasan hidup dengan kategori sedang, dan sebanyak 5 remaja yang

memiliki kepuasan hidup rendah. Berdasarkan tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa remaja dengan pengalaman krisis dalam penelitian ini memiliki tingkat kepuasan hidup dengan kategori sedang.

Tabel 3.
Kategori Skor Scale Of Positive and Negative Experience

	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
Afect Positif	$X \leq 14$	4	4%	Rendah
	$14 \leq X < 22$	49	48%	Sedang
	$22 \leq X$	50	48%	Tinggi
Afect Negatif	$X \leq 14$	15	15%	Rendah
	$14 \leq X < 22$	75	73%	Sedang
	$22 \leq X$	13	14%	Tinggi

Berdasarkan tabel 3, pada affect positif menunjukkan bahwa sebanyak 50 remaja yang memiliki affect positif dengan kategori tinggi, sebanyak 49 remaja memiliki affect positif dengan kategori sedang, dan sebanyak 4 remaja memiliki affect positif dengan kategori rendah. Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja dengan pengalaman krisis dalam penelitian ini memiliki tingkat affect positif dengan kategori tinggi.

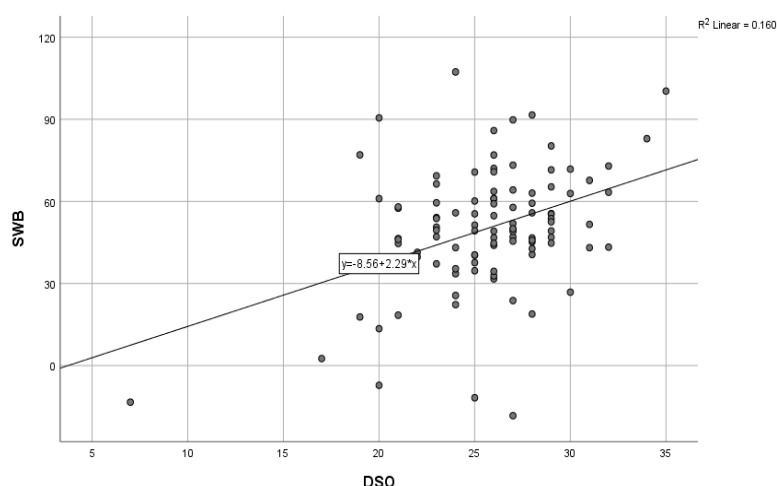
Pada affect negatif menunjukkan bahwa sebanyak 15 remaja yang memiliki affect negatif dengan kategori rendah, sebanyak 75 remaja yang memiliki affect negatif dengan kategori sedang, dan sebanyak 13 remaja yang memiliki affect negatif dengan kategori tinggi. Berdasarkan tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa remaja dengan pengalaman krisis dalam penelitian ini memiliki tingkat affect negatif dengan kategori sedang.

Tabel 4.
Hasil uji hipotesis

	R square	B	Sig	Ket
Dukungan Sosial <i>Online</i> terhadap <i>Subjective Well Being</i>	0,160	2,290	0,00	Sig

Berdasarkan tabel di atas hasil uji hipotesis analisis regresi linear sederhana yang dilakukan terhadap 103 remaja dengan pengalaman krisis menunjukkan terdapat pengaruh antara dukungan sosial *online* dengan nilai signifikan sebesar 0,00 ($p < 0,05$) maka H_a diterima. Arah pengaruh variabel dukungan sosial *online* terhadap variabel *subjective well-being* ditunjukkan oleh koefisien regresi (B) 2,290 yang memiliki nilai

positif. Besaran pengaruh variabel dukungan sosial *online* terhadap *subjective well-being* pada remaja dengan pengalaman krisis diperoleh nilai R square yaitu 0,160 yang menunjukkan bahwa dukungan sosial *online* memberikan kontribusi sebesar 16 % terhadap *subjective well-being* dan 84 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Grafik regresi linear antara dukungan sosial *online* terhadap *subjective well being* dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 1. Grafik persamaan regresi

PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana yang dilakukan terhadap 103 remaja dengan pengalaman krisis menunjukkan bahwa nilai R square yaitu 0,160 yang menunjukkan bahwa dukungan sosial *online* memberikan kontribusi sebesar 16 % terhadap *subjective well-being*, dan nilai signifikan sebesar 0,00 ($p < 0,05$) yang artinya, terdapat pengaruh dukungan sosial *online* terhadap *subjective well-being*. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial *online* yang didapatkan maka semakin tinggi *subjective well-being* yang dirasakan remaja dan begitupun sebaliknya.

Dukungan sosial merupakan interaksi yang dilakukan individu dengan memberi dan

menerima bentuk dukungan untuk mengurangi permasalahan atau situasi yang terjadi dalam kehidupannya. Dukungan sosial didapatkan melalui keluarga, teman, dan kerabat terdekat namun seiring dengan berkembangnya teknologi dukungan sosial bisa didapatkan melalui jejaring sosial dengan *platform* yang telah disediakan. Dalam penelitian ini kontribusi variabel dukungan sosial menunjukkan nilai R square yaitu 0,160 yang berarti bahwa dukungan sosial *online* memberikan kontribusi sebesar 16% terhadap *subjective well-being*, sisanya sebesar 84% dipengaruhi oleh faktor lain.

Beberapa faktor lain yang dinilai berpengaruh dalam *subjective well being* antara lain, adanya perbedaan kepribadian, penerima dukungan, dan jaringan masih belum

stabil. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap responden ditemukan bahwa terdapat individu yang membutuhkan waktu untuk mengungkapkan perasaan yang dialami ketika mengalami pengalaman krisis dan tidak menceritakan secara detail permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya, sehingga remaja merasa dukungan yang diberikan belum cukup, sedangkan salah satu individu juga menyebutkan bahwa ketika mengalami pengalaman krisis langsung mencari dukungan yang dibutuhkan sehingga merasa lebih diperhatikan oleh lingkungannya. Schimmack, Oishi, Radhakrishnan, Dzokoto, Ahadi (2002) mengemukakan bahwa kepribadian memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *life satisfaction* yang merupakan dimensi dari *subjective well being*.

Hal ini juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Safarino dan Smith dalam Putra yang menyebutkan salah satu faktor yang memengaruhi dukungan sosial adalah penerima dukungan, individu yang akan menerima bantuan dari orang lain tidak akan memperoleh dukungan sosial apabila individu tersebut tidak ingin orang lain mengetahui apa yang dibutuhkan dan tidak ingin bergantung hidupnya dengan orang lain (16).

Selain itu, faktor lain yaitu beberapa responden yang memiliki tempat tinggal dengan jaringan yang masih belum stabil, hal ini menyebabkan responden apabila ingin bercerita dengan teman *online* menentukan waktu. Serta, belum terpenuhinya layanan konseling *online*, sehingga individu masih kesulitan untuk mencari dukungan yang dibutuhkan. White dan Dorman dalam Maspupah mengemukakan bahwa profesional perawatan kesehatan belum cukup memfasilitasi sebagian besar grup *online* yang dapat diakses publik, dan terdapat peluang untuk munculnya informasi medis yang tidak akurat, berbahaya, atau salah (17).

Nilai signifikan yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial *online* terhadap *subjective well-being*. Pengaruh dukungan sosial *online* dalam penelitian ini memperlihatkan remaja dapat menerima dukungan tidak hanya dari lingkungan sekitarnya saja, tetapi dengan adanya media sosial remaja juga mendapatkan dukungan yang dibutuhkan yang membuat remaja merasa bahagia dan menciptakan

kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Diener bahwa dukungan sosial dan berbagai hubungan sosial yang secara positif berkaitan dengan *subjective well-being*. Individu yang memiliki dukungan dan hubungan yang baik dapat mengatasi berbagai jenis stres dengan baik (18).

Li, Yao, dan Liu mengemukakan bahwa dukungan sosial dapat memberikan bantuan bagi remaja untuk menghadapi berbagai kesulitan, memfasilitasi penyesuaian psikologis yang lebih baik, mendorong munculnya kemampuan pemecahan masalah yang lebih besar, dapat mengalami kehangatan dan pengertian emosional, dan dapat mengadopsi strategi regulasi emosi yang lebih positif (misalnya, penilaian ulang dan pemecahan masalah). Sebaliknya, jika mereka menerima dukungan sosial yang tidak memadai, mereka akan lebih sering menggunakan strategi regulasi emosi negatif, seperti menyalahkan diri sendiri dan menekan. Kesejahteraan yang lebih tinggi mungkin menjadi hasilnya (19).

Dukungan sosial yang didapatkan melalui media sosial (*online*) merupakan bentuk baru dari dukungan sosial yang dihasilkan oleh perkembangan internet. Dukungan sosial *online* merupakan bentuk validasi, pujian dan dorongan yang di dapatkan dari teman dan komunitas online. Wong dan Ma mengemukakan bahwa dukungan yang didapatkan berupa dukungan mendengarkan, konfirmasi dan penghargaan merupakan sumber dari *subjective well-being*. Alat media sosial yang digunakan untuk mendapatkan dukungan sosial yang diperoleh dari hubungan tidak dekat maupun dekat (20).

Laurita dan Rusli mengemukakan bahwa situasi saat ini yang menunjukkan bahwa media *online* dapat membentuk dampak yang positif terhadap *subjective well-being* pada remaja. Adanya media *online* yang dapat dimanfaatkan oleh remaja dengan mendapatkan kenalan, teman, hingga dukungan sosial yang dibutuhkan, terkhusus pada remaja yang tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial *online* dapat membuat remaja menjadi lebih percaya diri, berpikir positif, dan dukungan yang didapatkan dari media *sosial* dapat dijadikan untuk menciptakan tujuan baru dalam hidupnya (3).

Dukungan sosial *online* yang dilakukan oleh remaja dapat melalui kalimat-kalimat yang mendukung serta dengan melakukan *like* atau *love* pada postingan seseorang dapat dikatakan sebagai dukungan sosial. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Laurita dan Rusli (2020) mengemukakan bahwa setiap remaja yang memberikan *like* atau *love* atau pemberian komentar yang menciptakan dukungan emosional dan psikologis dapat membuat remaja merasa diterima di masyarakat. Dengan hal ini, keadaan menunjukkan bahwa dukungan sosial *online* dapat memberikan nilai positif terhadap remaja sehingga menciptakan *subjective well-being*.

Keberadaan dukungan sosial *online* dalam memengaruhi *subjective well-being* memberikan pengaruh yang positif dengan memfasilitasi remaja dalam melakukan komunikasi tanpa jarak, biaya, dan waktu. Dengan adanya fasilitas tersebut dapat membuat remaja mengalami emosi positif, terlebih remaja memiliki teman dan komunikasi yang baik maka akan merasakan kebahagiaan. Remaja yang mempunyai *subjective well-being* akan merasakan emosi positif dibandingkan emosi negatif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dukungan sosial *online* terhadap *subjective well-being* pada remaja. Semakin tinggi dukungan sosial *online* yang didapatkan maka semakin tinggi *subjective well-being* yang dirasakan dan begitupun sebaliknya.

SARAN

Diharapkan pada remaja untuk menjaga dan meningkatkan *subjective well-being* dengan cara terus menjaga hubungan baik dengan orang yang dekat maupun yang jauh, mencari teman dan lingkungan yang dapat membuat bahagia, mendukung tujuan, menerima apa adanya, menerima masa lalu, dan mencari hal-hal yang dapat membuat merasa nyaman dan bahagia, menjaga hubungan dengan cara memberikan kasih sayang, meluangkan waktu secara optimal, dan memberikan dukungan yang dibutuhkan oleh remaja agar merasa tetap dirinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih atas izin yang diberikan untuk dapat melaksanakan penelitian, serta terima kasih kepada Ibu hamil atas izin yang diberikan untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Azhima DD, Indrawati ES. Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Subjective Well-Being pada Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan "X." J Empati. 2020;7(2):705–9.
2. Nada N, Taufik S. Hubungan antara Dukungan Sosial Dan Optimisme dengan Subjective Well Being pada Siswa. [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2021.
3. De Laurita A, Rusli D. Pengaruh Dukungan Sosial Online terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja. J Ris Psikol. 2021;2021(3).
4. Sardi LN, Ayriza Y. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Subjective Well-Being pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. Acta Psychol. 2020;2(1):41–8.
5. Lutfiyah N. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Subjective Well-Being pada Anak Jalanan di Wilayah Depok. J Psikol. 2018;10(2).
6. Witjaksono FH. Pengaruh Penyesuaian Diri, Harga Diri dan Dukungan Sosial terhadap Subjective Well-Being Remaja Penyandang Disabilitas Fisik. [Skripsi]. UIN Sunan Ampel Surabaya; 2021.
7. Thohiroh H, Novianti LE, Yudiana W. Peranan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif di Sekolah pada Siswa Pondok Pesantren Modern. Psymphatic J Ilm Psikol. 2019;6(2):131–44.
8. Hidayat Z, Suprihatin T. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Optimisme terhadap Subjective Well-being Pada Remaja di Panti Asuhan At-Taqwa Tembalang. Pros Konstelasi Ilm Mhs Unissula Klaster Humaniora. 2021;1(1).
9. Habibah U. Pengaruh Dukungan Sosial Online terhadap Kesejahteraan Subjektif Dimoderasi Jenis Kelamin

- pada Siswa SMA. [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Malang; 2019.
10. Rakhmadiani D, Kusdiyati S, Borualogo IS. Pengaruh Resiliensi terhadap Subjective Well-Being pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Pros Psikol.* 2021;7(2):478–83.
 11. Ikromi ZA, Diponegoro AM, Tentama F. Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Subjective Well-Being pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. In: *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.* 2019. p. 412–20.
 12. Utari W. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa yang Bekerja. [Skripsi]. Universitas Mercu Buana Yogyakarta; 2021.
 13. Fatimatuazzahroh S. Hubungan Kepribadian Ekstrovert, Religiusitas, dan Dukungan Sosial dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa Tingkat Akhir. [Skripsi]. UIN Sunan Ampel Surabaya; 2021.
 14. Witjaksono FH, Muhid A. Faktor-faktor Determinan yang Mempengaruhi Subjective Well-Being Remaja Penyandang Disabilitas. *J Penelit Psikol.* 2021;12(2):90–5.
 15. Iskandar MM, Mastuti E. Academic Resilience, Subjective Well-being, Online Learning, dan COVID-19. *Bul Penelit Psikol dan Kesehat Ment.* 2022;2(1):98–106.
 16. Putra PSP, Susilawati L. Hubungan antara Dukungan Sosial dan Self Efficacy dengan Tingkat Stres pada Perawat di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah. *J Psikol Udayana.* 2018;5(1):145–57.
 17. Maspupah R, Violina SS, Diva VV, Rahman S. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Motivasi dan School Well Being pada Pelajar di Indonesia. *J Psikol Wijaya Putra.* 2021;2(2):18–25.
 18. Khairudin K, Mukhlis M. Peran Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Subjective Well-Being pada Remaja. *J Psikol.* 2019;15(1):85–96.
 19. Tarwiyah D. Hubungan Peer Relationship dengan Penyesuaian Akademik Santri di Pesantren. [Skripsi]. UIN Sunan Ampel Surabaya; 2022.
 20. Anderson L, Loekmono JTL, Setiawan A. Pengaruh Quality Of Life dan Religiusitas secara Simultan terhadap Subjective Well Being Mahasiswa Teologi. *Evang J Teol Injili dan Pembina Warga Jemaat.* 2020;4(1):14–27.