

GAMBARAN SUBJECTIVE WELL BEING SISWA SMA

Feby Hazimi¹, Nurfarhanah², Yarmis Syukur³, Puji Gusri Handayani⁴

^{1,2,3,4} Universitas Negeri Padang

hzmfeby1223@gmail.com¹, nurfarhanah@fip.unp.ac.id²

ABSTRACT

This research is motivated by the problem that many students have low subjective well-being due to academic pressure and demands from their parents. One factor that causes low subjective well-being of students is the lack of social support from parents. This study aims to describe the level of life satisfaction of high school students, describe subjective well-being in high school students viewed from positive aspects, and describe subjective well-being in high school students viewed from negative affect aspects. The research method used in this study is quantitative using descriptive analysis techniques. The sample of this study was 292 students selected using proportional random sampling technique. The instrument used in this study was the subjective well-being instrument. The results of this study indicate that subjective well-being of students in South Solok High School is generally in the moderate category. Based on the results of the study, guidance and counseling teachers can provide information services, individual counseling services and group guidance to help students who experience problems with their subjective well-being, as well as topics that can be used are how to improve subjective well-being.

Keywords: subjective well being , high school students

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masalah bahwa banyak siswa yang memiliki *subjective well being* rendah karena tekanan akademik dan tuntutan dari orangtuanya. Salah satu faktor yang membuat rendahnya *subjective well being* siswa adalah kurangnya dukungan sosial dari orangtua. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kepuasan hidup yang dimiliki siswa SMA, mendeskripsikan *subjective well being* pada siswa SMA ditinjau dari aspek afek positif, dan mendeskripsikan *subjective well being* pada siswa SMA dilihat dari aspek afek negatif. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Sampel penelitian ini

sebanyak 292 siswa yang dipilih dengan menggunakan teknik proportional random sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu instrumen *subjective well being*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *subjective well being* siswa di SMA Solok Selatan secara umum berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian guru BK dapat memberikan layanan informasi, layanan konseling individual dan bimbingan kelompok untuk membantu siswa yang mengalami permasalahan pada *subjective well being* nya, adapun topik yang bisa digunakan yaitu cara meningkatkan *subjective well being*.

Kata Kunci: *subjective well being*, siswa SMA

A. Pendahuluan

Pendidikan telah menjadi salah satu bagian penting dalam kehidupan manusia. Melalui pendidikan, manusia akan memulai proses belajar, mengembangkan kemampuan, pengetahuan dan karakter individu yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur. Pendidikan tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis dan emosional, tetapi juga dengan keberhasilan dalam bidang pendidikan tidak hanya sekedar diukur melalui pencapaian akademis, melainkan melalui kemampuan siswa untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar, mengendalikan emosi, dan meraih kesejahteraan mental yang baik (Diener & Seligman, 2004). Kesejahteraan siswa dilingkungan pendidikan berkaitan erat dengan bagaimana siswa merasakan kebahagiaan dan kepuasan hidup.

Setiap individu pasti melewati segala peristiwa dalam kehidupan mereka. Peristiwa-peristiwa yang dialami oleh setiap individu dapat beragam, seperti peristiwa yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Dalam menyikapi peristiwa tersebut, individu memiliki cara yang berbeda-beda, sebagian individu dapat mengendalikan peristiwa yang tidak menyenangkan namun disisi lain ada juga individu yang tidak dapat mengendalikannya. Ketika individu tidak berhasil mengelola pengalaman yang negatif, hal ini dapat menurunkan tingkat kepuasan dan kebahagiaan hidupnya (Diener, Oishi & Lucas, 2003).

Seiring dengan meningkatnya tuntutan akademik dan persaingan didunia pendidikan, banyak siswa yang mengalami tekanan yang dapat mempengaruhi *subjective well being* (Mustika, 2025). Kondisi ini menegaskan bahwa *subjective well*

being berperan dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademiknya. *Subjective well being* mempelajari tentang suatu kebahagiaan atau kepuasan hidup seseorang atas apa yang sudah dilewatinya. Menurut Ariati (2010) *subjective well being* merupakan persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan emosional tentang hidup dan diimplementasikan dalam kesejahteraan psikologis.

Subjective well being mengacu pada bagaimana individu mengevaluasi hidupnya yang meliputi variabel-variabel seperti kepuasan dalam hidup dan kepuasan pernikahan, tidak adanya depresi dan kecemasan, serta adanya suasana hati (mood) dan emosi yang positif. Lebih lanjut bahwa secara garis besar, indeks *subjective well being* seseorang dilihat dari skor dua variabel utama, yaitu kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup. Untuk mengetahui seseorang bahagia atau tidak, individu tersebut akan diminta untuk menjelaskan tentang keadaan emosinya dan bagaimana perasaannya tentang dunia sekitar dan dirinya sendiri.

Subjective well being mengacu pada semua bentuk kehidupan

individu atau pengambilan emosi, seperti kepuasan, afek positif dan afek negatif (Diener, Oishi, & Lucas, 2015). Afek positif adalah perasaan yang menunjukkan reaksi terhadap peristiwa yang menunjukkan bahwa kehidupan mereka sesuai dengan harapan dan keinginan, misalnya gembira, antusias, bangga, bersemangat, perhatian dan aktif. Sedangkan afek negatif adalah perasaan yang menunjukkan reaksi seseorang terhadap suatu kondisi yang dialami oleh individu misalnya sedih, kecewa, takut, gelisah, gugup, dan khawatir.

Adapun beberapa penelitian yang berkaitan dengan *subjective well being*, seperti penelitian yang dilakukan oleh Diener (2000) pada mahasiswa di 17 negara menghasilkan bahwa individu yang mempunyai *subjective well being* tinggi akan mempunyai kepuasan hidup dan kebahagiaan yang tinggi, yang pada akhirnya juga dapat meningkatkan ketrampilan sosial, penampilan fisik yang menarik, dan tercapainya cita-cita seseorang. Penelitian lain juga dilakukan oleh Eryilmaz (dalam Fajarwati, 2014) menunjukkan bahwa remaja usia 15 tahun merasa lebih bahagia

dibanding orang yang berusia lebih tua.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nugraha (2020) dengan judul “Dukungan Sosial dan *Subjective well being* Siswa Sekolah Singosari Delitua”. Hasil penelitiannya adalah *subjective well being* pada siswa sekolah Singosari Delitua berada pada kategori rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Rahma Putri Fadiyah & Milda Yanuvianti (2023) dilihat dari *subjective well being* ditinjau dari afek negatif didapatkan dari 220 siswa sebanyak 115 orang (53.3%) lebih banyak dibandingkan subjek dengan kategori rendah sejumlah 105 orang (47.7%). Ada pun penelitian yang dilakukan oleh Afifah Nurjannah Ismail & Whisnu Yudiana (2020) dengan judul “*Subjective well being* pada Siswa Pesantren Modern dan Siswa Madrasah Aliyah”. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 135 siswa (78.9%) pada tingkatan sedang,

Ada pun penelitian yang dilakukan oleh Afifah Nurjannah Ismail & Whisnu Yudiana (2020) dengan judul “*Subjective well being* pada Siswa Pesantren Modern dan Siswa Madrasah Aliyah”. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 135

siswa pada tingkatan sedang dari jumlah keseluruhan siswa sebanyak 171 siswa.

Selanjutnya penulis memilih di SMA Negeri 5 Solok Selatan sebagai tempat penelitian karena pada saat penulis melaksanakan Praktik Lapangan Kependidikan (PLK) dan memberikan layanan konseling individual kepada siswa, penulis menemukan adanya siswa yang memiliki perasaan-perasaan negatif dalam dirinya, hal ini ditandai dengan perasaan khawatir. Hal ini sejalan dengan wawancara yang penulis lakukan di ruang BK dengan 2 orang guru Bimbingan dan Konseling pada tanggal 2 Desember 2024 didapatkan bahwa masih ada siswa yang merasakan perasaan-perasaan negatif, seperti sedih, marah, kecewa, gelisah, khawatir akibat tekanan akademik, ekspektasi sosial yang berlebihan oleh orang sekitar, serta perbandingan dengan teman sebaya yang membuat siswa kurang percaya diri. Hal tersebut termasuk pada *subjective well being* yang rendah.

Selanjutnya penulis memilih di SMA Negeri 5 Solok Selatan sebagai tempat penelitian karena pada saat penulis melaksanakan Praktik Lapangan Kependidikan (PLK) dan

memberikan layanan konseling individual kepada siswa, penulis menemukan adanya siswa yang memiliki perasaan-perasaan negatif dalam dirinya, hal ini ditandai dengan perasaan khawatir. Hal ini sejalan dengan wawancara yang penulis lakukan di ruang BK dengan 2 orang guru Bimbingan dan Konseling pada tanggal 2 Desember 2024 didapatkan bahwa masih ada siswa yang merasakan perasaan-perasaan negatif, seperti sedih, marah, kecewa, gelisah, khawatir akibat tekanan akademik, ekspektasi sosial yang berlebihan oleh orang sekitar, serta perbandingan dengan teman sebaya yang membuat siswa kurang percaya diri. Hal tersebut termasuk pada *subjective well being* yang rendah.

Berdasarkan fenomena yang ditemui di lapangan dan melihat dari beberapa pemaparan hasil penelitian terdahulu, maka penulis ingin melihat lebih dalam lagi tentang “Gambaran *Subjective well being* Siswa di SMA”, gambaran dari fenomena yang terjadi diungkap melalui data yang

didapatkan dari instrument yang akan disusun sesuai dengan teori dasar yang digunakan dalam penelitian ini.

B. Metode Penelitian

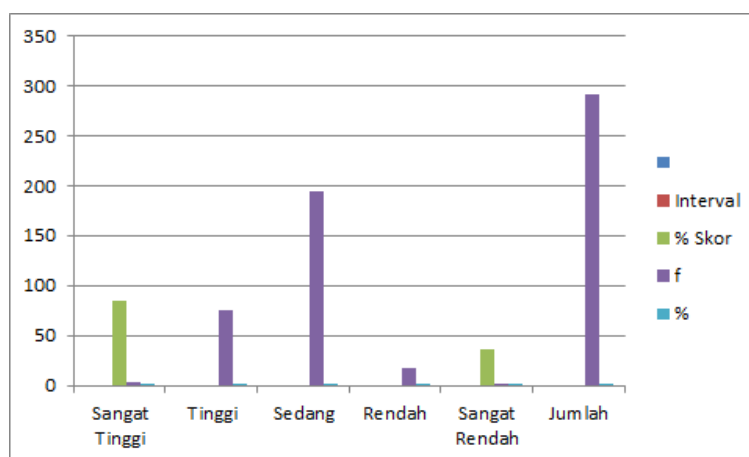
Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi pada penelitian ini sebanyak 1.082 siswa dengan jumlah sampel penelitian ini sebanyak 292 siswa yang dipilih dengan menggunakan teknik *proportional random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu instrumen *subjective well being*. Data yang telah dikumpulkan berpedoman pada model skala *likert* dengan lima alternatif respon. Data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tentang *subjective well being* siswa yang dikumpulkan melalui instrumen terdapat hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Kategori Skor *Subjective well being* siswa SMA

Kategori	Interval	F	%
Sangat Tinggi	≥ 106	3	1,03
Tinggi	86-105	76	26,03
Sedang	66-85	195	66,78
Rendah	46-65	17	5,82
Sangat Rendah	≤ 45	1	0,34
Total		292	



Grafik 1. Kategori *Subjective Well Being* Siswa

Berdasarkan tabel dan grafik dapat dilihat bahwa dari keseluruhan jumlah sampel sebanyak 292 siswa, pada kategori siswa yang memiliki *subjective well being* “sangat tinggi” memiliki frekuensinya 3 siswa dengan presentase 1,03% dari seluruh siswa, pada kategori “tinggi” memiliki frekuensi 76 siswa dengan persentase 26,03%. Kemudian pada kategori siswa yang memiliki *subjective well being* “sedang” dengan frekuensi 197 siswa dengan presentasi 66,78%. Pada kategori siswa yang memiliki *subjective well being* “rendah” dengan frekuensi 17

siswa dengan persentase 5,82%. Sedangkan pada kategori “sangat rendah” frekuensinya 1 siswa dengan persentase 0,34%. Temuan tersebut membuktikan bahwa sebagian besar *subjective well being* siswa berada pada kategori “sedang” dengan persentase 66,78%.

Selanjutnya, guna penerikan kesimpulan deskriptif gambaran *subjective well being* siswa di SMA Solok Selatan pada tabel 2 berikut disajikan nilai salah satu koefesien kecenderungan pemusatan data, yaitu mean dan penyebaran data yaitu standar deviasi, baik untuk

variabel maupun sub variabel
subjective well being .

Tabel 2. *Subjective well being* Siswa SMA Solok Selatan (n=292)

ASPEK	SKOR							
	Ideal	Tertinggi	Terendah	Total	Rata-Rata	SD	%	KET
kognitif	35	35	9	7222	24,73	4,07	70,67	Tinggi
Afek Positi	45	43	13	8660	29,66	4,98	65,91	Sedang
Afek Negatif	45	42	13	7976	27,32	5,24	60,7	Sedang
Keseluruhan	125	120	35	23858	81,71	10,68	65,36	Sedang

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa *subjective well being* siswa berada pada kategori “sedang” dengan skor rata-rata keseluruhan sebesar 81,71 atau 65,36%, yang berarti bahwa *subjective well being* siswa berada pada tingkat *subjective well being* yang sedang. Secara rinci dari hasil analisis data skor tertinggi *subjective well being* siswa terletak pada sub variabel *subjective well being* pada kognitif dengan persentase rata-rata 70,67%, kemudian persentase rata-rata terendah terdapat pada sub variabel afek negatif dengan nilai persentase 60,70%, namun nilai tersebut masih dapat diinterpretasikan.

Berdasarkan hasil penelitian gambaran *subjective well being* siswa SMA yang telah dipaparkan sebelumnya, masih terdapat siswa yang memiliki *subjective well being* rendah dan sangat rendah. Maka dari

itu, berdasarkan hasil penelitian ini terdapat beberapa tindak lanjut yang dapat dilakukan oleh guru BK untuk meningkat *subjective well being* siswa SMA yaitu dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mencari pemecahan ataupun mencegah terjadinya masalah pada diri siswa (Melka, Riska, Firman, Yarmis, Indah dan Puji, 2017). Layanan juga merupakan proses pemberian bantuan oleh seorang ahli yaitu konselor kepada klien yang memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi-potensi yang ada pada diri klien untuk dapat mengentaskan permasalahan yang dialami klien (Yendi, Ardi, dan Ildil, 2013). Layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan adalah layanan informasi, layanan

konseling individual dan bimbingan kelompok. .

Berdasarkan hasil penelitian layanan yang dapat diberikan ialah layanan informasi. Menurut Prayitno (2012) layanan informasi berusaha memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan. Melalui pelaksanaan layanan tersebut, diharapkan siswa mampu mengembangkan cara pandang yang lebih positif terhadap berbagai situasi kehidupan, terutama ketika menghadapi tekanan akademik, permasalahan pribadi, maupun tuntutan sosial dilingkungan sekolah.

Selain itu siswa juga bisa diberikan layanan konseling individual. Konseling individual adalah bentuk bimbingan dan konseling yang memungkinkan seseorang mendapatkan bantuan secara langsung melalui pertemuan tatap muka secara pribadi dengan guru BK atau konselor, dengan tujuan untuk membahas dan menyelesaikan masalah pribadi yang dialami (Oktavia, Zikra & Nurfarhanah, 2016). Guru BK atau konselor dapat memberikan layanan konseling individu guna membicarakan semua hal secara terbuka tentang perasaan, kekhawatiran, dan stres yang mereka rasakan terkait dengan yang

mengganggu perasaan dan pikirannya.

Selanjutnya layanan bimbingan kelompok juga dapat diberikan kepada siswa. Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang melatih keterampilan berkomunikasi kepada siswa (Aswida, Marjohan, dan Yarmis, 2012). Layanan bimbingan kelompok adalah layanan dengan mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas suatu topik yang berguna bagi pengembangan pribadi (Prayitno, 2012). Guru BK dapat memberikan layanan bimbingan kelompok dengan topik layanan membangun pikiran positif dalam kehidupan sehari-hari, dengan tujuan dapat membantu siswa mengembangkan pola pikir positif terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungan.

Disamping itu, guru BK juga dapat melaksanakan layanan konseling klasikal. Layanan konseling klasikal adalah salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada seluruh siswa dalam satu kelas secara bersamaan oleh guru BK/Konselor. Tujuannya untuk memberikan pemahaman, pencegahan, dan pengembangan diri siswa melalui penyampaian materi

secara sistematis, aktif dan menarik. Guru BK dapat memberikan layanan konseling klasikal dengan tema membangun ketangguhan dan sikap tegar dalam menghadapi masalah. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan adapun saran yang dapat peneliti berikan yaitu: Kepada guru BK agar dapat membuat program pelayanan BK berupa layanan konseling individu yang berkaitan dengan perasaan, kekhawatiran dan stres yang mereka rasakan baik di sekolah maupun di luar sekolah dan diharapkan para orangtua membangun komunikasi yang terbuka dan hangat sehingga anak merasa aman untuk bercerita mengenai perasaan, kesulitan maupun pencapaiannya.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *subjective well being* siswa di SMA Solok Selatan berada pada kategori sedang. Hal tersebut membuktikan bahwa siswa telah memiliki tingkat kepuasan hidup yang cukup baik, namun masih perlu ditingkatkan kemampuan dalam mengelola afek positif dan menekan afek negatif.

E. DAFTAR RUJUKAN

- Ariati, J. (2017). Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subjektive) Dan Kepuasan Kerja Pada Staf Pengajar (Dosen) Di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal psikologi UNDIP*.
- Aswida, W., & Syukur, Y. (2012). Efektifitas layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa. *Konselor*, 1(1).
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological science in the public interest*, 5(1), 1-31.
- Diener, Ed, Shigehiro Oishi, and Richard E. Lucas. 2003. "Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life." *Annual Review of Psychology* 54: 403–25.
- Diener, Ed. 2000. "Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index." *American Psychologist* 55(1): 34–43.
- Fadiyah, R. P., & Yanuvianti, M. (2023). Hubungan Antara Subjective Well-Being dengan Perilaku Pro-Lingkungan di Kota

- Bandung. In Bandung Conference Series: Psychology Science,(2) (pp. 851-859).
- Ismail, A. N., & Yudiana, W. (2020). Studi komparasi subjective well being pada siswa pesantren modern dan siswa madrasah aliyah. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 3(1), 13-22.
- Melka, F. D., Ahmad, R., Firman, Y. S., Sukmawati, I., & Handayani, P. G. (2017). Hubungan Kecerdasan emosional dengan penerimaan teman sebaya serta implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *Jurnal Neo Konselor*.
- 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.
- Oktavia, E., Zikra, Z., & Nurfarhanah, N. (2016). Konsep Diri Penyandang Tunanetra dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 5(4), 235.
- Prayitno, P., & Amti, A. (2012). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Yendi, A., & Ifdil, I. (2013). Pelayanan Bimbingan dan Konseling serta relevansinya dengan kebutuhan peserta didik. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(1): 15-22.