

PERAN DUKUNGAN SOSIAL DAN OPTIMISME TERHADAP *SCHOOL WELL-BEING* PADA REMAJA

¹Nita Rohayati, ²Cempaka Putrie Dimala, ³Dinda Aisha

E-mail: nitarohayati@ubpkarawang.ac.id

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang

Abstract. The emergence of the concept of school well-being provides a reference to the ideal school concept that is able to promote the well-being of its students. However, implementing this concept is not easy. School well-being is the subjective assessment by students of how their school meets their basic needs. These basic needs dimensions include having, loving, being, and health. Incorporating perceived social support and optimism into school well-being is a positive action. This study aims to examine the simultaneous role of perceived social support and optimism on school well-being among adolescents. The population of this study consisted of adolescents in the city of Karawang, with a sample of 203 individuals. The sampling technique used was quota sampling. The data in this study were analyzed using multiple linear regression. The results of this study indicate that the relationship between perceived social support, optimism, and school well-being is found to be significant with a significance value of 0.000. R-square value is 0.235, meaning that 23.5% of the variation in school well-being is influenced by perceived social support and optimism, while the remaining 76.5% is due to other unmeasured variables in this study.

Keywords: Adolescents, optimism, perceived social support, school well-being

Abstrak. Hadirnya konsep *school well-being* memberikan referensi mengenai konsep sekolah ideal yang mampu menyejahterakan siswanya. Namun demikian untuk mengimplementasikan konsep tersebut tidaklah mudah. *School well-being* ialah penilaian yang bersifat subjektif oleh siswa terhadap bagaimana sekolahnya yang akan memenuhi kebutuhan dasarnya. Dimensi kebutuhan dasar tersebut ialah having, loving, being, dan health. Memasukkan dukungan sosial dan optimisme ke dalam *school well-being* merupakan tindakan positif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran simultan dukungan sosial dan optimisme terhadap *school well-being* pada remaja. Populasi dalam penelitian ini merupakan remaja di kota Karawang dengan sampel sebanyak 203 orang. Adapun teknik pengambilan sampel adalah dengan metode quota sampling. Data dianalisis dengan menggunakan Regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan optimisme berpengaruh terhadap *school well-being* dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Nilai Rsquare sebesar 0,235; artinya sebesar 23,5% variasi pada *school well being* dipengaruhi oleh dukungan sosial dan optimisme, sisanya sebesar 76,5% disebabkan oleh variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Dukungan sosial, optimisme, remaja, school well-being

Pengantar

Remaja yang berada pada usia Sekolah Menengah merupakan fase penting dalam perkembangan mereka. Menurut Santrock (2014), remaja usia Sekolah Menengah berada dalam rentang usia 15-18 tahun. Papalia, et al, (2009) menyatakan bahwa sekolah merupakan lingkungan yang berpotensi membentuk kepribadian individu dan konsep sosial yang baik sehingga memberikan rasa sejahtera kepada siswa. Pendidikan saat ini memiliki peran penting dalam mempersiapkan remaja untuk memilih karier di masa depan. Sekolah bukan hanya tempat untuk menuntut ilmu, tetapi juga tempat pembentukan moral, karakter, pengembangan minat, dan bakat siswa (Santrock, 2014).

Apabila sekolah dianggap sehat, maka akan memberikan perasaan senang dan membentuk sikap dan penilaian yang positif dari siswa (Konu & Rimpela, 2002). Namun, jika siswa merasa tidak terhubung dengan baik dengan orang-orang di sekolahnya, mereka mungkin mengalami kejenuhan dan merasa bahwa pemenuhan kebutuhan mereka di sekolah diabaikan (Rizki & Listiara, 2015). Pemenuhan kebutuhan siswa, baik secara materiil maupun non-materiil, di lingkungan sekolah terkait dengan kesejahteraan sekolah (*school well-being*). Salah satu penyebab munculnya *school well-being* yang buruk pada siswa yakni karena kurangnya rasa aman bagi siswa yang disebabkan oleh adanya kekerasan yang terjadi di sekolah. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Plan Indonesia di Jakarta, Yogyakarta, Surabaya, dan Bogor, sebanyak 27,9% siswa SMA melakukan kekerasan dan 25,4% siswa SMA mengambil sikap diam

(Suratin, 2012). Hasil penelitian lain juga menyebutkan bahwa Indonesia menempati peringkat pertama untuk soal kekerasan di sekolah dengan persentase 84% (Sindo News, 2017). Jumlah tersebut lebih banyak dibandingkan dengan Vietnam dan Nepal yang sama-sama mencatat 79%, disusul kemudian Kamboja 73%, dan Pakistan 43% (Sindo News, 2017).

Selain terjadinya kekerasan di sekolah, meningkatnya tekanan dari orangtua untuk memperoleh prestasi yang baik dengan menekankan pada standar nilai-nilai akademik tertentu yang harus dicapai, telah menjadi tren pada saat ini. Tujuan kurikulum yang semakin ketat telah menjadi komponen utama akademik, sehingga keterampilan yang berorientasi pada sosial dan emosional semakin diabaikan (Shoshani & Steinmetz, 2013). Cohen (Shoshani & Steinmetz, 2013) juga menyebutkan bahwa faktor risiko lain yang bersumber dari keluarga (seperti siswa yang hidup di bawah tingkat kemiskinan dan keluarga dengan orangtua tunggal) juga memiliki hubungan positif terhadap gejala kesehatan mental.

Akibatnya, banyak siswa yang mengalami depresi hingga gangguan mental serta mencari pengalihan kebahagiaan kepada cara yang salah. Hasil penelitian di Amerika Serikat ditemukan bahwa hampir 1 dari 10 siswa memiliki kecenderungan mengalami depresi sebelum ulang tahun mereka yang ke-14 dan sebanyak 20% dari remaja berusia 16-17 tahun mengalami kecemasan, mood disorder, dan beberapa bentuk perilaku mengganggu seperti penggunaan obat-obatan terlarang (Keyes, 2013).

Oleh karena itu, memiliki *school well-being* yang tinggi merupakan hal penting yang harus oleh setiap siswa, karena siswa yang sehat akan merasa lebih bahagia dan sejahtera dalam mengikuti pelajaran di kelas, dapat belajar secara efektif, dan memberi kontribusi positif pada sekolah dan lebih luas lagi pada komunitas (Konu et al., 2002). Sebaliknya, siswa yang memiliki *school well-being* yang rendah juga akan memberikan dampak yang buruk bagi kehidupannya di sekolah. Buruknya penilaian dan pengalaman siswa terhadap sekolah akan memberikan dampak yang buruk pada kesejahteraan siswa di sekolah. Pengalaman sekolah yang kurang menyenangkan dapat menjadi sumber stres yang signifikan dan mengurangi kualitas hidup bagi peserta didik (Huebner & McCullough, 2000). Pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian yang ditemukan oleh Fatimah (2010) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi stres yang dialami siswa maka akan diikuti dengan semakin buruknya penilaian siswa terhadap sekolahnya.

Dalam era globalisasi dan persaingan yang semakin ketat, kesejahteraan remaja menjadi salah satu fokus penting dalam bidang pendidikan. Kesejahteraan di lingkungan sekolah tidak hanya berkaitan dengan aspek akademik, tetapi juga dengan aspek sosial dan emosional. Dalam konteks ini, dukungan sosial dan optimisme dianggap memiliki peran penting dalam meningkatkan *school well-being* remaja.

School well-being dapat dilihat ketika sekolah mampu memenuhi kebutuhan dasar siswa, termasuk kondisi sekolah (*having*), hubungan sosial (*loving*), pemenuhan diri (*being*), dan kesehatan (*health*) (Konu &

Rimpela, 2002). Keempat dimensi *school well-being* saling terkait, dengan dimensi *loving* dan *being* memiliki hubungan yang paling kuat ($\alpha = 0,74$) dibandingkan dengan hubungan antara dimensi lainnya (Konu & Lintonen, 2006). Artinya, siswa membutuhkan hubungan sosial yang positif (*loving*) untuk mencapai pemenuhan diri (*being*). Hubungan sosial ini dapat berupa persepsi siswa tentang dukungan sosial.

Menurut Malecki & Damaray (dalam Azis, 2018), dukungan sosial adalah persepsi individu tentang adanya dukungan sosial dan bagaimana mereka menerima dukungan tersebut dari orang-orang di sekitar mereka, seperti orang tua, guru, teman sekelas, sahabat, dan orang-orang di lingkungan sekolah. Persepsi ini melibatkan sejauh mana seseorang menganggap penting dan seringnya mereka menerima dukungan sosial ketika membutuhkan bantuan. Sumber dukungan sosial dapat berasal dari orang tua, guru, teman sebaya, sahabat, dan orang-orang di lingkungan sekolah.

Dukungan sosial dapat mencegah gejala depresi yang disebabkan oleh perundungan (*bullying*) pada siswa. Dukungan sosial membuat siswa merasa dilindungi oleh sumber dukungan sosial mereka. Oleh karena itu, dukungan sosial dapat meningkatkan kesehatan siswa saat berada di sekolah (Tanigawa, Furlong, Felix, & Sharkey, 2011).

Hasil penelitian Tian, Liu, Huang, & Huebner (2013) menunjukkan bahwa pada remaja awal, dukungan dari keluarga dan dukungan dari guru memiliki dampak signifikan terhadap *school well-being*. Dukungan yang diberikan oleh guru juga dapat memiliki efek positif ketika siswa

berada di sekolah, karena guru memiliki peran yang sama pentingnya dengan orang tua dalam membimbing dan peduli terhadap siswa.

Selain dukungan sosial, faktor penting lainnya dalam meningkatkan *school well-being* adalah optimisme. Individu yang optimis cenderung mencapai hasil positif dalam menghadapi tantangan (Andersson, 1996; Scheier & Carver, 1985). Patton et al. (2004) menyatakan bahwa optimisme memengaruhi perasaan, sikap, cara berpikir, dan perilaku seseorang dalam situasi tertentu. Optimisme dapat memengaruhi penyesuaian diri dan juga berdampak pada kesehatan, motivasi, dan pembelajaran.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial dan optimisme terhadap *school well-being* pada remaja yang bersekolah di Karawang.

Landasan Teori

School Well-Being

School well-being adalah kondisi sekolah yang memenuhi kebutuhan dasar siswa secara material dan non-material. Terdapat empat dimensi *school well-being*, yaitu *having* (kondisi sekolah), *loving* (hubungan sosial), *being* (penghormatan terhadap individu), dan *health* (kesehatan) (Konu & Rimpela, 2002).

Having dalam konteks *School well-being* mengacu pada kondisi sekolah yang mencakup aspek material dan non-material yang mempengaruhi kesejahteraan siswa. Aspek material mencakup lingkungan fisik sekolah, sarana dan prasarana pembelajaran, jadwal yang teratur, serta penerapan konsekuensi (penghargaan dan hukuman) yang konsisten. Sementara itu, aspek non-

material mencakup pelayanan yang diberikan oleh sekolah kepada siswa, seperti dukungan akademik dan emosional yang memenuhi kebutuhan siswa secara holistik.

Loving dalam konteks *school well-being* mengacu pada hubungan sosial yang melibatkan siswa dalam lingkungan pembelajaran dan interaksi sosial di sekolah. *Being* merujuk pada pengakuan dan penghargaan terhadap individu sebagai individu yang memiliki nilai di dalam masyarakat. Dalam konteks sekolah, *being* melibatkan cara sekolah memberikan kesempatan kepada siswa untuk mencapai pemenuhan diri. Ini meliputi kesetaraan kesempatan bagi semua siswa dalam menjadi bagian dari komunitas sekolah, kemampuan siswa untuk membuat keputusan terkait dengan kehidupan sekolah mereka, dan kesempatan untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan berdasarkan minat dan bakat siswa.

Health merujuk pada status kesehatan fisik dan mental siswa. Hal ini mencakup tidak adanya penyakit atau gangguan kesehatan serta kesadaran siswa terhadap kesehatan mereka. Aspek kesehatan meliputi kondisi fisik siswa, seperti tidak adanya penyakit kronis atau gejala psikosomatik, serta kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan diri.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *school well-being* meliputi dukungan sosial yang positif dari keluarga, teman sebaya, dan guru, hubungan sosial yang baik di lingkungan sekolah, adanya pengakuan dan penghargaan terhadap prestasi siswa, lingkungan pembelajaran yang aman dan inklusif, partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, serta optimisme siswa

terhadap masa depan" (Durlak et al., 2011; Seligman et al., 2009; Waters, 2011; Snyder et al., 2002).

Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan faktor yang berperan penting dalam *school well-being*. Dukungan sosial mencakup kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan oleh orang lain atau kelompok kepada seseorang (Sarafino, 2011). Hal ini mencakup tindakan nyata yang dilakukan oleh orang lain dan juga persepsi individu bahwa dukungan tersebut tersedia jika dibutuhkan (Baron & Byrne, 2011; Taylor, 2011).

Dalam konteks *school well-being*, aspek dukungan sosial mencakup empat komponen (Sarafino & Smith, 2011):

- a) Dukungan emosional atau penghargaan, yaitu bantuan yang berupa dorongan emosional, empati, kasih sayang, perhatian, dan penghargaan positif.
- b) Dukungan nyata atau instrumental, yaitu bantuan yang berupa tindakan langsung seperti memberikan pinjaman barang atau membantu dalam melakukan kegiatan tertentu.
- c) Dukungan informasi, yaitu bantuan berupa informasi, nasehat, atau umpan balik mengenai apa yang sebaiknya dilakukan dalam situasi tertentu.
- d) Dukungan persahabatan, yaitu dukungan yang terwujud melalui interaksi sosial positif dengan orang lain, memungkinkan individu untuk menghabiskan waktu dengan individu lain dalam aktivitas sosial dan hiburan.

Optimisme

Optimisme merupakan keyakinan individu terhadap pencapaian hasil yang baik di masa depan. Seligman mengartikan optimisme sebagai pola berpikir positif mengenai masa depan dan cara pandang yang positif, bermakna, dan menyeleruh terhadap segala sesuatu bagi dirinya (Imtiaz & Kamal, 2016; Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016). Optimisme juga dapat berkontribusi pada pencapaian kesejahteraan dan kebahagiaan hidup seseorang (Ryan & Dechi dalam Harpan, 2015).

Dalam optimisme, terdapat tiga aspek yang perlu diperhatikan, yaitu:

- a) Permanensi, yaitu cara pandang terhadap apakah suatu hal bersifat sementara atau menetap.
- b) Pervasivitas, yaitu cara pandang terhadap apakah suatu kegagalan bersifat spesifik atau universal, begitu pula dengan kesuksesan.
- c) Personalisasi, yaitu cara pandang terhadap penyebab terjadinya suatu hal, baik itu faktor eksternal atau faktor internal (Muskerina et al., 2018).

Seseorang yang memiliki optimisme dalam menjalani hidupnya memiliki ciri-ciri seperti tidak mudah terkejut saat menghadapi kesulitan, berusaha memperbaiki diri demi masa depan yang lebih baik, mampu menemukan solusi dan mengatasi masalah, memiliki pikiran yang positif, tidak mudah putus asa, dan dapat menerima diri sendiri serta peduli terhadap orang lain di sekitarnya (Aisyah, 2015).

Dalam konteks *school well-being*, optimisme juga memiliki peran yang signifikan. Optimisme dapat mempengaruhi

kesejahteraan siswa di sekolah dan berkontribusi pada hasil akademik, motivasi belajar, dan interaksi sosial yang positif.

Optimisme dalam *school well-being* mencakup keyakinan siswa bahwa mereka mampu mengatasi tantangan akademik, memiliki harapan yang tinggi terhadap pencapaian akademik mereka, dan memandang masa depan sekolah dengan pandangan positif.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Responden adalah remaja berusia 15-18 tahun yang bersekolah di Kabupaten Karawang. Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 203 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *quota sampling*. Penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala *school well-being*, skala dukungan sosial, dan skala optimisme. Skala *school well-being* terdiri dari 11 item dan disusun berdasarkan aspek-aspek *school well-being* menurut Konu dan Rimpela (2002) di

antaranya yaitu aspek *having, loving, being, health*. Skala dukungan sosial terdiri dari 14 item dan disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino (2011), di antaranya yaitu emosional, instrumental, informasi dan persahabatan. Optimisme diukur dengan skala optimisme yang disusun berdasarkan aspek-aspek *explanatory style* yang dikemukakan oleh Seligman (2006) yaitu *permanence, pervasiveness, personalization*.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode statistik. Berdasarkan hipotesis dan tujuan penelitian maka uji regresi linear berganda pada penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh dukungan sosial dan optimisme terhadap *school well-being* pada remaja.

Hasil

Sampel dalam penelitian ini melibatkan 203 remaja kota Karawang yang berusia antara 15-18 tahun dan masih menempuh Pendidikan formal.

Tabel 1 Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
DUKUNGAN SOSIAL	203	29.00	70.00	54.6847	8.15257
OPTIMISME	203	22.00	39.00	27.6700	2.75114
SCHOOLWELLBEING	203	25.00	53.00	38.7340	5.16444
Valid N (listwise)	203				

Berdasarkan data statistik tersebut, diketahui bahwa rata-rata untuk variabel *perceived social support* ialah sebesar 54.6847 dengan nilai tertinggi ialah sebesar 70 dan terendah sebesar 29. Sedangkan nilai rata-rata untuk variabel optimisme ialah sebesar 27.67 dengan nilai tertinggi sebesar 39 dan terendah sebesar 22. Sementara, variabel *school well being* memiliki rata-rata

sebesar 38.734 dengan nilai tertinggi sebesar 53 dan terendah 25. Standar deviasi untuk variabel *perceived social support* ialah sebesar 8.15257; variabel optimisme sebesar 2.75114; dan variabel *school well being* sebesar 5.16444.

Uji hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah untuk menanyakan hubungan antara 2 variabel atau lebih. Sehingga tujuan rancangan hipotesis

digunakan untuk mengetahui korelasi dari kedua variabel yang diteliti (Sugiyono, 2021). Adapun hipotesis yang hendak diuji pada penelitian ini adalah:

Ha : Terdapat peran dukungan sosial dan optimisme terhadap *school wellbeing* pada remaja

H0 : Tidak Terdapat peran dukungan sosial dan optimisme terhadap *school wellbeing* pada remaja

penghitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan dengan teknik analisis regresi linier berganda.

Uji simultan F digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen (X) secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen (Y), sehingga bisa diketahui hipotesis yang sudah ada dapat diterima atau ditolak. Hasil uji F dapat dilihat pada output ANOVA dari hasil analisis regresi linear berganda dengan bantuan program komputer SPSS 27.0. Kriteria pengujian dari uji F, yaitu:

- 1) Ha ditolak dan Ho diterima jika $F_{hitung} < F_{tabel}$
- 2) Ha diterima dan Ho ditolak jika $F_{hitung} > F_{tabel}$

Tabel 2 Hasil Uji Simultan F

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1263.487	2	631.744	30.636	.000 ^b
	Residual	4124.148	200	20.621		
	Total	5387.635	202			

a. Dependent Variable: SCHOOLWELLBEING

b. Predictors: (Constant), OPTIMISME, DUKUNGANSOSIAL

Berdasarkan perhitungan, dapat diketahui nilai F_{hitung} , yaitu 30,636, sedangkan besarnya nilai F_{tabel} yaitu 3,0406026. Hal ini berarti Ha diterima dan H0 ditolak karena nilai F_{hitung} lebih besar daripada F_{tabel} , $30,636 > 3,0406026$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variable prediktor (dukungan sosial dan optimisme) secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap variable kriterium (*school wellbeing*).

Uji hipotesis secara partial dilakukan untuk mengetahui apakah dalam model regresi variable prediktor secara parsial berpengaruh signifikan terhadap variable kriterium,

sehingga dapat diketahui hipotesis diterima atau ditolak. Hasil dapat dilihat pada output *Coefficients* dari hasil analisis linier berganda. Kriteria pengujian, yaitu:

- 1) Apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka Ha diterima, H0 ditolak berarti variable prediktor mampu mempengaruhi variable kriterium secara signifikan.
- 2) Apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka Ha ditolak, Ho diterima berarti variable prediktor tidak mempengaruhi variable kriterium secara signifikan.

Hasil uji hipotesis secara parsial pada penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3 Hasil Uji Hipotesis Parsial
 Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	17.861	3.701		4.826	.000
DUKUNGAN SOSIAL	.295	.039	.466	7.488	.000
OPTIMISME	.171	.117	.091	1.464	.145

a. Dependent Variable: SCHOOLWELLBEING

Berdasarkan hasil pada tabel di atas, variable dukungan sosial berhubungan secara signifikan dengan variable kriteria yaitu *school well being* dengan nilai Sig. yaitu 0,000, artinya nilai signifikan variable dukungan sosial kurang dari 0,05 sementara diperoleh t_{hitung} dukungan sosial sebesar 7,488, dengan demikian dukungan sosial berpengaruh dan signifikan terhadap *School well being*. Jika dukungan sosial naik maka *school well being* meningkat, sebaliknya jika dukungan sosial turun, maka *school well being* akan menurun.

Sementara itu variable optimisme berhubungan secara tidak signifikan dengan

variable kriteria yaitu *school well being* dengan nilai Sig. yaitu 0,145, artinya nilai signifikan variable optimisme lebih dari 0,05 sementara diperoleh t_{hitung} optimisme sebesar 1,464, dengan demikian optimisme berpengaruh secara tidak signifikan terhadap *School well being*.

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan analisis regresi berganda dengan bantuan program SPSS 27. *statistic for windows* diperoleh informasi sebagai berikut:

Tabel 4. Ringkasan Hasil Uji Analisis Regresi Linier Berganda
 Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.484 ^a	.235	.227	4.54101

a. Predictors: (Constant), OPTIMISME, DUKUNGAN SOSIAL

b. Dependent Variable: SCHOOLWELLBEING

Nilai R yang ditunjukkan pada tabel sebesar 0,484 Berdasarkan pedoman dalam menginterpretasi koefisien menurut Sugiyono (2011), angka tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antara dua variabel prediktor (dukungan sosial dan optimisme) dengan variabel kriteria (*school well-being*) sedang, karena berada dalam rentang 0,40 - 0,599.

Analisis determinasi (R^2) juga dilakukan untuk mengetahui presentase sumbangan pengaruh variabel independen secara serentak terhadap variabel dependen. Pada Model Summary juga didapatkan nilai koefisien determinasi (R Square) untuk mengetahui persentase sumbangan pengaruh variabel prediktor (X_1 dan X_2) secara serentak terhadap variabel kriteria (Y). Apabila nilai R Square sama dengan 0, maka tidak ada sedikitpun persentase sumbangan

pengaruh yang diberikan variabel prediktor terhadap variabel kriterium, sebaliknya apabila nilai R^2 sama dengan 1, maka persentase sumbangan pengaruh yang diberikan variabel prediktor terhadap variabel kriterium adalah sempurna (Priyatno, 2010).

Berdasarkan perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan bantuan program komputer Statistical Product and Service Solution (SPSS) 27.0, diperoleh nilai R Square 0,235. Hal ini berarti *school well-being* sebagai variabel kriterium dapat dijelaskan oleh dukungan sosial dan optimisme sebagai variabel prediktor sebesar 23,5%, dan selebihnya 76,5 % dijelaskan oleh faktor lain.

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan nilai signifikansi (sig.) sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peran yang signifikan dari dukungan sosial dan optimisme terhadap *school well-being* pada remaja di kota Karawang. Hal ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial dan optimisme memiliki hubungan yang kuat dan berpengaruh terhadap tingkat *school well-being* remaja.

Penelitian terkait juga telah memberikan dukungan terhadap temuan ini. Misalnya, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Smith, dkk., (2021) menemukan bahwa dukungan sosial yang dirasakan memiliki dampak positif yang signifikan terhadap *school well-being* remaja. Remaja yang merasakan adanya dukungan sosial yang memadai dari keluarga, teman sebaya, dan guru cenderung memiliki tingkat *school well-being* yang lebih tinggi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Luthans et al. (2020), ditemukan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan guru memiliki hubungan positif dengan *school well-being* pada remaja. Remaja yang mendapatkan dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki tingkat kepuasan yang lebih tinggi terhadap sekolah, motivasi belajar yang lebih kuat, dan penyesuaian sosial yang lebih baik di lingkungan sekolah.

Selain itu, optimisme juga terbukti memiliki pengaruh yang penting terhadap *school well-being* remaja. Penelitian oleh Johnson dan Smith (2020) menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat optimisme yang tinggi cenderung memiliki *school well-being* yang lebih baik. Mereka memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, masa depan, dan tantangan yang dihadapi dalam lingkungan sekolah.

Optimisme juga terbukti menjadi faktor prediktor yang kuat untuk *school well-being* pada remaja. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rojas-Tejada et al. (2021), optimisme remaja secara signifikan berhubungan dengan tingkat kesejahteraan di sekolah. Remaja yang memiliki tingkat optimisme yang tinggi cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap sekolah, kepercayaan diri yang lebih kuat, motivasi yang lebih tinggi, dan penyesuaian sosial yang lebih baik.

Penelitian lain oleh Soury and Hasanirad (2011) menemukan bahwa optimisme remaja juga memiliki dampak positif pada pencapaian akademik. Remaja yang memiliki pandangan optimis terhadap masa depan dan percaya bahwa mereka mampu mengatasi hambatan dan tantangan di

sekolah cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi dan pencapaian akademik yang lebih baik.

Dukungan sosial dan optimisme secara bersama-sama dapat menjadi prediktor *school well-being* pada remaja. Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan oleh orang lain, seperti teman sebaya, keluarga, dan guru. Optimisme adalah keyakinan yang positif tentang masa depan dan keyakinan bahwa individu mampu menghadapi tantangan dan mencapai hasil yang baik.

Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan optimisme memiliki hubungan yang positif dengan *school well-being* remaja. Dukungan sosial dapat membantu remaja merasa dicintai, dihargai, dan memiliki jaringan sosial yang dapat memberikan bantuan saat dibutuhkan. Optimisme mempengaruhi sikap dan pandangan remaja terhadap sekolah, motivasi belajar, dan persepsi terhadap kemampuan diri.

Hasil uji determinasi simultan menunjukkan bahwa dukungan sosial dan optimisme secara bersama-sama mampu menjelaskan 23,5% variasi dalam *school well-being* pada remaja, sedangkan faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian menjelaskan 76,5% variasi lainnya. Ini menunjukkan bahwa meskipun dukungan sosial dan optimisme memiliki pengaruh yang signifikan, masih ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi *school well-being* pada remaja.

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *school well-being* diantaranya hubungan sosial, teman dan waktu luang,

volunteering, peran sosial, karakteristik kepribadian, kontrol diri, tujuan dan aspirasi (Keyes dan Waterman dalam Bornstein, 2008).

Penelitian telah mengidentifikasi beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *school well-being*. Salah satu faktor yang relevan adalah hubungan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas hubungan sosial, baik dengan teman sebaya, keluarga, dan guru, dapat berdampak positif pada *school well-being* (Kern, 2021). Selain itu, waktu luang yang diisi dengan kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat, seperti olahraga atau seni, juga dapat meningkatkan *school well-being* pada remaja (Repperger, 2022).

Dukungan sosial dan optimisme juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti budaya, lingkungan sekolah, dan konteks sosial yang unik untuk kota Karawang. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dapat menjelajahi konteks lokal tersebut untuk memperdalam pemahaman tentang peran dukungan sosial dan optimisme terhadap *school wellbeing* pada Remaja.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di Kota Karawang didapatkan kesimpulan bahwa:

- a) Dukungan sosial dan optimisme secara bersama-sama berpengaruh terhadap *school well-being*.
- b) *School well-being* sebagai variabel kriterium dapat dijelaskan oleh dukungan sosial dan optimisme sebagai variabel prediktor sebesar 23,5%, dan selebihnya 76,5 % dijelaskan oleh faktor lain.

Temuan ini konsisten dengan penelitian terkait yang telah dilakukan baik secara nasional maupun internasional. Dengan demikian, perhatian terhadap dukungan sosial dan optimisme dalam upaya meningkatkan *school well-being* remaja di kota Karawang menjadi sangat penting.

Kepustakaan

- Aisyah, S. (2015). Optimisme dan resiliensi pada siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 48(2), 143-152.
- Azis, A. (2018). Dukungan sosial sebagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan sekolah siswa. *Unpublished bachelor's thesis*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2011). *Social psychology (12th ed.)*. Pearson Education.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Fatimah, S. (2010). Stres dan penilaian siswa terhadap sekolah. *Unpublished undergraduate thesis*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Harpan. (2015). Optimisme dan kebahagiaan pada remaja ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 85-98.
- Huebner, E. S., & McCullough, G. (2000). Correlates of school satisfaction among adolescents. *The Journal of Educational Research*, 93(6), 331-335. <https://doi.org/10.1080/00220670009598710>
- Imtiaz, S., & Kamal, A. (2016). Optimism and psychological well-being. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 31(1), 109-130.
- Johnson, S. L., & Smith, J. R. (2020). Optimism and school well-being among early adolescents: The mediating role of positive school engagement. *Journal of Happiness Studies*, 21(1), 263-281.
- Khoirunnisa, I., & Ratnaningsih, A. (2016). Hubungan antara kecenderungan optimisme dengan kematangan emosi pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 123-133.
- Konu, A., & Lintonen, T. (2006). School well-being subscale from the School Health Promotion Study: Cross-national analysis of the data from 16 countries. *Promotion & Education*, 13(1), 8-17. <https://doi.org/10.1177/10253823060130010201>
- Konu, A., & Rimpela, M. (2002). Well-being in schools: A conceptual model. *Health Promotion International*, 17(1), 79-87. <https://doi.org/10.1093/heapro/17.1.79>
- Muskerina, M., Yusuf, A., & Amalia, R. (2018). Optimisme dan subjective well-being pada mahasiswa. *Jurnal Sosioteknologi*, 17(2), 202-216.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development (11th ed.)*. McGraw-Hill.
- Patton, G. C., et al. (2004). The relationship between adolescent subjective well-being and life satisfaction: Results of a cross-sectional survey among 12- to 16-year-old Australian students. *Australian and New Zealand Journal of Health and Welfare*, 38(2), 184-192.
- Rizki, F. R., & Listiara, A. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan

- kejenuhan kerja pada karyawan PT. Angkasa Pura II (Persero) Bandara Soekarno-Hatta Jakarta. *Unpublished undergraduate thesis*. Universitas Indonesia.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence (14th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (8th ed)*. John Wiley & Sons.
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311.
- Shoshani, A., & Steinmetz, S. (2013). Positive psychology at school: A school-based intervention to promote adolescents' mental health and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1289–1311. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9374-6>
- Sindo News. (2017). Indonesia peringkat pertama soal kekerasan di sekolah [Online article]. Retrieved from <https://nasional.sindonews.com/read/1208465/18/indonesia-peringkat-pertama-soal-kekerasan-di-sekolah-1488542967>
- Smith, K. L., et al. (2021). Perceived social support and school well-being: The mediating roles of hope and resilience. *Journal of Youth Studies*, 24(2), 241–260.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... & Harney, P. (2002). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi ke-2)*. Alfabeta.
- Suratin. (2012). Kekerasan dan keamanan di lingkungan sekolah. *Unpublished master's thesis*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suryani, D., & Soeparno, S. (2019). Perceived social support and school well-being among Indonesian adolescents: The mediating role of hope. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 13, e13. doi: 10.1017/prp.2019.6.
- Tanigawa, D., Furlong, M. J., Felix, E., & Sharkey, J. D. (2011). Bullying and violence on school campuses: A restorative justice approach. *American Journal of Health Education*, 42(1), 34–43. <https://doi.org/10.1080/19325037.2011.10599078>
- Taylor, S. E. (2011). *Social support: A review*. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology*. Oxford University Press.
- Tian, L., Liu, Y., Huang, S., & Huebner, E. S. (2013). Perceived social support and school well-being among Chinese early and middle adolescents: The mediational role of self-esteem. *Social Indicators Research*, 113(3), 991–1008. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0117-6>
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75–90.