

**PENGARUH TRAIT KEPERIBADIAN *EXTRAVERSION* DAN DUKUNGAN
TEMAN SEBAYA TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* INDIVIDU
YANG MELAKUKAN *SELF INJURY***

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S. Psi)**



Fina Syifaatu Makhshush

1907016133

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
2023**

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini

Judul : PENGARUH TRAIT KEPERIBADIAN *EXTRAVERSION* DAN
DUKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP *SUBJECTIVE WELL
BEING* INDIVIDU YANG MELAKUKAN SELF INJURY

Penulis : Fina Syifaatu Makhshush
NIM : 1907016133
Jurusan : Psikologi

Telah diuji dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu psikologi.

Semarang, 29 September 2023

DEWAN PENGUJI

Penguji I

H. Moh Arifin, S.Ag., M.Hum
NIP. 197110121997034002

Penguji II

Nadva Ariyani H. N., M.Psi., Psikolog
NIP. 199201172019032019

Penguji III

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si
NIP. 197711022006042004

Penguji IV

Khairani Zikrinawati, S. Psi, MA.
NIP. 199201012019032036

Pembimbing I

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP. 198002202016012901

Pembimbing II

Nadva Ariyani H. N., M.Psi., Psikolog
NIP. 199201172019032019

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fina Syifaatu Makhshush

NIM : 1907016133

Program studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**PENGARUH TRAIT KEPRIBADIAN *EXTRAVERSION* DAN DUKUNGAN
TEMAN SEBAYA TERHADAP *SUBJECTIVE WELL BEING* INDIVIDU
YANG MELAKUKAN *SELF INJURY***

Merupakan hasil penelitian/karya asli penulis, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 15 September 2023



Fina Syifaatu Makhshush

NIM. 1907016133

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.


Judul : PENGARUH TRAIT KEPERIBADIAN *EXTRAVERSION* DAN DUKUNGAN
TEMAN SEBAYA TERHADAP *SUBJECTIVE WELL BEING* INDIVIDU
YANG MELAKUKAN *SELF INJURY*

Nama : Fina Syifaatu Makhshush
NIM : 1907016133
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,


Dr. Nikmah Rochmawati M.Si
NIP. 198002202016012901

Semarang, 13 September 2023
Yang bersangkutan


Fina Syifaatu Makhshush
NIM. 1907016133

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

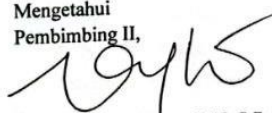
Judul : PENGARUH TRAIT KEPRIBADIAN *EXTRAVERSION* DAN DUKUNGAN
TEMAN SEBAYA TERHADAP *SUBJECTIVE WELL BEING* INDIVIDU
YANG MELAKUKAN *SELF INJURY*

Nama : Fina Syifaatu Makhshush
NIM : 1907016133
Jurusan : Psikologi

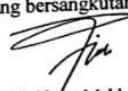
Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,


Nadya Ariyani Hasanah N. S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 199201172019032019

Semarang, 8 September 2023
Yang bersangkutan


Fina Syifaatu Makhshush
NIM. 1907016133

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Trait Kepribadian *Extraversion* dan Dukungan Teman Sebaya terhadap *Subjective Well Being* Individu yang Melakukan *Self Injury*” dengan sebaik-baiknya. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kami Nabi Muhammad SAW, yang selalu kami nantikan syafa’atnya di yaumul akhir.

Penyusunan skripsi ini dilakukan guna memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Selesainya skripsi ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak yang turut berperan dalam melancarkan proses penelitian. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat, ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil, baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara khusus penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.
2. Prof. Dr. Kh. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Prof. Dr. Syamsul Ma’arif, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si, selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si, selaku pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing II sekaligus dosen wali yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya serta membimbing dan memberikan arahan kepada penulis.
8. Kepada seluruh responden penelitian yang telah berkenan untuk menjadi subjek dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Namun, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapapun yang membacanya. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan pihak-pihak yang terlibat dalam pembuatan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.

Semarang, 15 September 2023



Fina Svifaatu Makhshush
NIM. 1907016133

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Almamater Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang
2. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si, selaku pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing II sekaligus dosen wali yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Kepada keluarga tercinta, Ibu Susi Prihardiningsih, Alm. Bapak Fatkhuri, dan Muhammad Rizqi Rahmadhani yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberikan semangat kepada penulis.
5. Kepada diri sendiri yang sudah berjuang dengan sepenuh hati dan seluruh tenaga sampai saat ini.
6. Kepada teman-teman terkasih penulis, Hana Rifatul Umamah, Devi Cahyaningrum, Tesya Selviana Ruthi, Muflikhah, Aisya Najma Millatina, Keumala Rizqi, Pradiptha Pradaswari Kunjarianto, dan Ghifari Julianizar Putra Abdul Razaq, yang telah menemani dan memberikan motivasi, dukungan, serta semangatnya hingga saat ini.
7. Kepada Princessa Jasmine Nabila yang senantiasa mendengarkan suka duka penulis, memberikan semangat dan motivasinya hingga saat ini.
8. Kepada seluruh teman-teman psikologi kelas D yang telah hadir dan menemani penulis selama proses perkuliahan.
9. Kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini dan tidak dapat penulis sebutkan satu-satu namanya.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang.

Semarang, 15 September 2023



Fina Syifaatu Makhshush

NIM. 1907016133

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I.....	iii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRACT.....	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II.....	21
A. <i>Subjective Well Being</i>	21
1. Pengertian <i>Subjective Well Being</i>	21
2. Aspek-aspek <i>Subjective Well Being</i>	24
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Subjective Well Being</i>	27
4. <i>Subjective Well Being</i> dalam Islam.....	34
B. Trait Kepribadian <i>Extraversion</i>	36
1. Pengertian Trait Kepribadian <i>Extraversion</i>	36
2. Aspek-aspek Trait Kepribadian <i>Extraversion</i>	38
3. Trait Kepribadian <i>Extraversion</i> dalam Islam	40
C. Dukungan Teman Sebaya (<i>Peer Support</i>)	41
1. Pengertian Dukungan Teman Sebaya (<i>Peer Support</i>)	42
2. Aspek Dukungan Teman Sebaya (<i>Peer Support</i>)	44

3. Dukungan Teman Sebaya dalam Islam	47
D. Pengaruh Trait Kepribadian <i>Extraversion</i> dan Dukungan Teman Sebaya terhadap <i>Subjective Well Being</i>	48
E. Hipotesis.....	51
BAB III	52
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	52
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	52
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	54
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	55
E. Teknik Pengumpulan Data	57
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	62
G. Teknik Analisis Data	64
H. Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	66
BAB IV	71
A. Hasil Penelitian	71
B. Hasil Uji Asumsi	77
C. Hasil Uji Hipotesis	81
D. Pembahasan.....	84
BAB V.....	93
A. Kesimpulan	93
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN.....	108
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	125

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	18
Tabel 3.1 Nilai Respon pada Aitem Favorable dan Unfavorable	58
Tabel 3.2 Blueprint Skala Big Five Inventory 2 (BFI-2).....	59
Tabel 3.3 Blueprint Skala Dukungan Teman Sebaya	60
Tabel 3.4 Blueprint Skala Satisfaction with Life Scale (SWLS).....	62
Tabel 3.5 Blueprint Skala Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)	62
Tabel 3.6 Blueprint Skala Satisfaction with Life Scale (SWLS) Setelah Uji Coba	67
Tabel 3.7 Blueprint Skala Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) Setelah Uji Coba	67
Tabel 3.8 Blueprint Skala Big Five Inventory 2 (BFI-2) Setelah Uji Coba	68
Tabel 3.9 Blueprint Skala Dukungan Teman Sebaya Setelah Uji Coba	69
Tabel 3.10 Hasil Reliabilitas Skala Satisfaction with Life Scale (SWLS)	69
Tabel 3.11 Hasil Reliabilitas Skala Scale of Positive and Negative Experience (SPANE).....	70
Tabel 3.12 Hasil Reliabilitas Skala Big Five Inventory 2 (BFI-2)	70
Tabel 3.13 Hasil Reliabilitas Skala Dukungan Teman Sebaya.....	70
Tabel 4.1 Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	71
Tabel 4.2 Distribusi Subjek Berdasarkan Usia	72
Tabel 4.3 Distribusi Subjek Berdasarkan Waktu Melakukan Self Injury	73
Tabel 4.4 Deskripsi Data Variabel Penelitian	74
Tabel 4.5 Kategori Skor Variabel Trait Kepribadian Extraversion.....	74
Tabel 4.6 Distribusi Variabel Trait Kepribadian Extraversion	75
Tabel 4.7 Kategori Skor Variabel Dukungan Teman Sebaya.....	75
Tabel 4.8 Distribusi Variabel Dukungan Teman Sebaya	76
Tabel 4.9 Kategori Skor Variabel Subjective Well Being.....	76
Tabel 4.10 Distribusi Variabel Subjective Well Being	77
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas Variabel Trait Kepribadian Extraversion, Dukungan Teman Sebaya, dan Subjective Well Being	78
Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas Subjective Well Being dan Extraversion.....	79
Tabel 4.13 Hasil Uji Linearitas Subjective Well Being dan Dukungan Teman Sebaya	79
Tabel 4.14 Hasil Uji Multikolinieritas	80
Tabel 4.15 Hasil Uji Regresi Linear Berganda.....	81
Tabel 4.16 Hasil Uji Regresi Sederhana Trait Kepribadian Extraversion	83
Tabel 4.17 Hasil Uji Regresi Sederhana Dukungan Teman Sebaya	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Extrversion dan Dukungan Teman Sebaya terhadap Subjective Well Being.....	51
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba	108
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	112
Lampiran 3 Skala Penelitian.....	118
Lampiran 4 Skor Hasil Penelitian	121

**THE INFLUENCE OF PERSONALITY TRAIT EXTRAVERSION AND
PEER SUPPORT ON THE SUBJECTIVE WELL BEING OF
INDIVIDUALS ENGAGING OF SELF INJURY**

Fina Syifaatu Makhshush

ABSTRACT

The aim of this research is to empirically examine the influence of the personality trait extraversion and peer support on the subjective well-being of individuals engaged in self-injury. The population for this study consists of individuals aged 18-25 who have engaged in self-injurious behavior within the past year. The sampling technique employed is purposive sampling, with a total sample size of 114 individuals. This research employs a quantitative method with a causal approach. The measurement tools utilized include subjective well-being scales, comprising the Satisfaction with Life Scale (SWLS) and the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE), the Big Five Inventory 2 (BFI-2) scale, and a peer support scale. Subsequently, the analysis methods encompass assumption testing and hypothesis testing. Assumption testing includes normality testing, linearity testing, and multicollinearity testing. Meanwhile, hypothesis testing comprises multiple linear regression analysis. The results of this study indicate that there is an influence of the personality trait extraversion and peer support on the subjective well-being of individuals engaged in self-injury, with a significance value of 0.000 and an effective contribution of 17%.

Keywords: extraversion, peer support, and subjective well being.

**PENGARUH TRAIT KEPERIBADIAN *EXTRAVERSION* DAN DUKUNGAN
TEMAN SEBAYA TERHADAP *SUBJECTIVE WELL BEING* INDIVIDU
YANG MELAKUKAN *SELF INJURY***

Fina Syifaatu Makhshush

ABSTRAK

Tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris pengaruh trait kepribadian *extraversion* dan dukungan teman sebaya terhadap *subjective well being* individu yang melakukan *self injury*. Populasi dalam penelitian ini merupakan individu dengan rentang usia 18-25 tahun dan melakukan tindakan *self injury* dalam waktu satu tahun terakhir. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*, dengan jumlah keseluruhan sampel yang terkumpul sebanyak 114 individu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan kausalitas. Alat ukur yang digunakan terdiri dari skala *subjective well being* dengan dua instrumen, yaitu *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE), skala *Big Five Inventory 2* (BFI-2), dan skala dukungan teman sebaya. Kemudian, metode analisis yang digunakan terdiri dari uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi yang digunakan meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas. Sementara itu, uji hipotesis meliputi uji regresi linear berganda. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh trait kepribadian *extraversion* dan dukungan teman sebaya terhadap *subjective well being* individu yang melakukan *self injury*, dengan nilai signifikansi 0,000 dan sumbangan efektif sebesar 17%.

Kata Kunci: trait kepribadian *extraversion*, dukungan teman sebaya, dan *subjective well being*.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Subjective well being merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan tingkat kebahagiaan yang dirasakan individu berdasarkan penilaian atau evaluasi subjektif terhadap kehidupannya. Penilaian subjektif ini dapat bersifat positif maupun negatif, seperti kepuasan, *interest* dan *engagement*, respon afektif misalnya kegembiraan dan kesedihan, kepuasan terhadap pekerjaan, hubungan, kesehatan, serta domain penting lain dalam hidup (Diener & Ryan, 2009: 391). Ed Diener seorang peneliti terkemuka *Subjective Well Being* (SWB) mendefinisikannya sebagai perasaan dan pikiran individu yang menganggap bahwa hidupnya adalah suatu hal yang diinginkan atau diidamkan terlepas dari bagaimana orang lain melihatnya (Das dkk., 2020: 2). *Mental well being* merupakan konstruk multidimensional yang mencakup dimensi *hedonic* dan *eudaimonic* (Joshnloo, 2018: 183).

Well being dengan pendekatan *hedonic* diasosiasikan dengan SWB yang mencakup penilaian kognitif tentang kepuasan dan pemenuhan reaksi emosional terhadap peristiwa hidup, sementara pendekatan *eudaimonic* diasosiasikan dengan *Psychological Well Being* (PWB) yang mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri, yang secara bersama-sama merepresentasikan visi integratif kehidupan manusia di dunia (Krok, 2018: 97). Dengan kata lain, SWB berfokus pada kebahagiaan dan mendefinisikan kesejahteraan dalam hal pencapaian dan penghindaran rasa sakit, sedangkan

PWB berfokus pada makna hidup dan realisasi diri serta mendefinisikan kesejahteraan dalam hal sejauh mana seorang individu dapat berfungsi secara penuh (Ryan & Deci, 2001: 141).

Subjective well being merupakan komponen penting dalam menciptakan dan memelihara individu yang sehat dan produktif (Das dkk., 2020: 2). Tingkat SWB yang lebih tinggi seringkali dikaitkan dengan kesehatan dan umur panjang, hubungan sosial yang lebih baik, performa kerja, dan kreativitas (Diener dkk., 2018: 253). Stenlund dkk. (2021: 6) melakukan penelitian pada kelompok usia kerja di Finlandia menemukan bahwa SWB memiliki efek positif yang bersifat jangka panjang terhadap perilaku hidup sehat. Jebb dkk. (2020: 10) menambahkan bahwa individu yang terlibat dalam perilaku prososial memiliki afek positif dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan Salgado dkk. (2019: 100) juga berkontribusi dalam penelitian SWB dengan mendukung gagasan mengenai pekerja yang bahagia relatif lebih produktif (memiliki performansi kerja yang lebih baik), dibandingkan dengan yang kurang ataupun tidak bahagia.

Kemudian, penelitian Gillett dan Crisp (2017: 224) menyatakan adanya hubungan negatif antara stres yang diderita dan SWB, temuan ini juga konsisten dengan penelitian terdahulu yang menerangkan bahwa stres berhubungan dengan tingginya emosi negatif serta rendahnya emosi positif dan kepuasan hidup. Tingginya emosi negatif dan rendahnya kepuasan hidup juga ditemukan pada studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 25 individu yang melakukan *self injury*. Pengambilan data dilakukan oleh peneliti dengan

menggunakan formulir digital berupa *Google Form* yang dibagikan melalui media sosial pada tanggal 17 Februari 2023. Subjek penelitian ini melibatkan individu yang melakukan *self injury* dalam kurun waktu satu tahun terakhir.

Hasil yang diperoleh memperlihatkan bahwa *self injury* dilakukan oleh individu yang berada pada rentang usia 14-26 tahun, dengan jumlah populasi terbanyak berada pada usia 18-25 tahun, yaitu 17 individu. Sebanyak 80% partisipan terdiri dari 21 perempuan dan 4 laki-laki menyatakan perasaan sedih sebagai respon jawaban, atas pertanyaan tentang dominasi perasaan yang sering mereka alami. Kemudian, sebanyak 76% partisipan menyatakan bahwa mereka tidak menyukai kehidupannya. Dengan pertanyaan lanjutan mengenai kepuasan hidup, hanya ada satu partisipan yang merasa puas dengan kehidupan yang dimilikinya. Dari skala 1 sampai 5 yang disediakan oleh peneliti, angka yang paling banyak muncul untuk menggambarkan seberapa puas individu dengan kehidupannya adalah angka 3, di mana angka 1 memiliki interpretasi sangat tidak puas dan angka 5 sangat puas.

Individu dengan usia 18-25 tahun menjadi populasi yang paling banyak muncul dalam studi pendahuluan. Berdasarkan teori perkembangan yang dikonsepsikan oleh Arnett (2000: 469), usia tersebut tergolong dalam fase perkembangan yang disebut dengan *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* merupakan fase perkembangan yang paling tidak stabil dalam rentang suatu rentang kehidupan individu (Arnett dkk., 2014: 571) dan banyaknya masalah kesehatan mental (Lidberg dkk., 2023: 358).

Depresi berat, skizofrenia, dan gangguan bipolar merupakan masalah kesehatan mental yang kerap dialami oleh individu dalam fase ini. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan disfungsi keluarga, *social disadvantages*, sampai pengaruh teman sebaya. Individu dengan kondisi tersebut memiliki kesulitan dalam mengendalikan diri dan meregulasi emosinya (Wood dkk., 2018: 133). Sementara itu, regulasi emosi yang baik diperlukan untuk meningkatkan *subjective well being* karena dengan regulasi emosi yang baik, individu dapat mengurangi emosi negatif yang dimilikinya (Alfinuha & Nuqul, 2017: 20).

Self injury sendiri merupakan perilaku yang dilakukan sebagai bentuk strategi koping maladaptif (Steinhoff dkk., 2020: 1) yang kerap kali terjadi pada remaja dan individu dewasa awal, serta melibatkan perilaku pemotongan atau penyayatan kulit (Nock, 2010: 339). Menurut *World Health Organization* (2019), *self injury* didefinisikan sebagai perilaku melukai atau merugikan diri sendiri untuk mengatasi atau mengekspresikan tekanan emosional yang ekstrim. Selain permasalahan terkait emosi, individu yang melukai diri sendiri juga sangat rentan untuk mengkritik diri atau merasakan amarah dan ketidaksukaan yang diarahkan pada diri sendiri secara intens (Klonsky & Muehlenkamp, 2007: 1047).

Jumlah keseluruhan kasus *self injury* tidak diketahui secara pasti (Tarigan & Apsari, 2021: 213). Namun, berbagai penelitian terkait dengan *self injury* sudah banyak dilakukan dari tahun ke tahun. Sebuah studi meta analisis yang dilakukan oleh Rogers dkk. (2021) dengan melibatkan 1.354 penelitian dari

tahun 1990-2020, terdapat 57 studi yang menjelaskan penyebab kematian seseorang di antaranya, 7 studi disebabkan oleh bunuh diri, 9 studi oleh menyakiti diri sendiri, dan 45 studi oleh pikiran untuk bunuh diri atau menyakiti diri sendiri. Selain itu, Gillies dkk. (2018: 3) menyatakan bahwa dari 172 data mengenai *self injury* dengan total partisipan 597.584 orang dari 41 negara, 16.9% melakukan tindakan menyakiti diri selama hidupnya.

Banyaknya kasus *self injury* juga ditemukan di Indonesia. Menurut survei yang dilakukan YouGov Omnibus di tahun 2019, dari 1.018 partisipan 36.9% di antaranya pernah melakukan *self injury* (Tarigan & Apsari, 2021: 214). Penelitian Megawati dkk. (2019) juga melibatkan individu yang melakukan *self injury* dengan jumlah 118 mahasiswa. Subjek penelitian tersebut memiliki rentang usia 18-30 tahun dengan riwayat melakukan *self injury* dalam satu tahun terakhir, yang menunjukkan bahwa dorongan untuk melukai diri sendiri akan meningkat ketika tingkat emosi negatif dan kritik diri tinggi. Adapun Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) Indonesia dalam Surat Kabar Kompas menyatakan ada 49 siswa yang mengalami *self injury*. Sebanyak 40 dari 49 siswa di antaranya melakukan sayatan sebanyak satu kali, sementara 9 lainnya berulang kali (Ulya, 2023).

Perilaku *self injury* tanpa intensi bunuh diri dikaitkan dengan ketidakstabilan emosi, yang mengacu pada kecenderungan individu untuk sering mengalami fluktuasi emosi secara intens dalam tekanan emosi negatif (Selby dkk., 2019: 306). Penelitian terdahulu yang dilakukan Victor dan Klonsky (2014: 372) juga menyatakan bahwa individu yang melukai dirinya

sendiri, memiliki tingkat emosi negatif yang lebih tinggi, khususnya ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

Berdasarkan studi pendahuluan, individu yang melakukan *self injury* cenderung didominasi oleh emosi negatif dan tingkat kepuasan hidup yang sedang, dengan artian tidak merasa puas namun juga tidak merasa tidak puas. Merujuk pada konsep *subjective well being* yang dikemukakan oleh Diener, menyatakan individu yang memiliki tingkat SWB tinggi adalah mereka yang lebih banyak memiliki pengalaman emosi positif dan lebih menikmati hidup. Sebaliknya, individu dengan tingkat SWB yang rendah adalah mereka yang cenderung memiliki pengalaman emosi negatif yang lebih banyak, dan kurang puas dengan kehidupan yang dimilikinya. Adanya hasil dari studi pendahuluan ini menunjukkan bahwa tingkat SWB individu yang melakukan *self injury* terbukti rendah.

Das dkk. (2020: 10) menyebutkan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well being*, seperti kepribadian (*personality*) dan dukungan sosial (*social support*). Siedlecki dkk. (2014: 564) dalam penelitiannya menyebutkan *personality traits* sebagai faktor penting yang perlu dipertimbangkan dalam mengukur SWB. Lebih lanjut, dirinya juga memaparkan *neuroticism* dan *extraversion* secara konsisten telah terbukti memprediksi komponen afektif dari SWB. Di antara *personality traits*, *neuroticism* dan *extraversion* merupakan jenis kepribadian yang paling sering dikaitkan dengan *subjective well being*, sementara lainnya (*conscientiousness*, *agreeableness*, dan *openness*) jarang dipelajari dalam konteks SWB

(Kobylińska dkk., 2022: 4098). Gray (dalam Zhang & Renshaw, 2020: 1000) menyatakan bahwa individu dengan tingkat *extraversion* tinggi lebih sensitif terhadap stimulus positif. Sebaliknya, individu dengan tingkat *neuroticism* tinggi lebih sensitif terhadap stimulus negatif.

Beberapa studi dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kepribadian *extraversion* dengan *subjective well being*, seperti yang dilakukan oleh Sutrisno (2019) dan Fatimatuzzahroh (2021) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *extraversion* dengan SWB. Sehubungan dengan faktor yang berperan dalam SWB, salah satu alasan yang mendasari mengapa individu dengan kepribadian *extravert* lebih bahagia adalah karena mereka melakukan kontak sosial yang lebih banyak. Hal tersebut memungkinkan individu *extraversion* menghabiskan waktu lebih banyak dengan orang lain, yang kemudian dinyatakan oleh Emmons dan Diener (dalam Pavot dkk., 1990: 1300) bahwa jumlah waktu yang dihabiskan individu dalam situasi sosial, berkorelasi positif dengan tingkat emosi positif yang dimiliki. Oleh karena itu, mungkin saja jika individu *extraversion* merasa lebih bahagia karena mereka banyak menghabiskan waktu dalam situasi sosial.

Studi kontemporer mengenai dukungan sosial secara konsisten menunjukkan pentingnya berbagai bentuk dukungan sosial dalam pemeliharaan dan pemulihan *well-being* individu ketika sedang menghadapi kesulitan (Ormel dkk., 1999: 69). Beberapa penelitian lain menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima dari keluarga, komunitas, teman serta kenalan memiliki efek positif terhadap *subjective well being* individu (Das

dkk., 2020: 21). Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan dkk. (2018: 111) yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *subjective well being*.

Namun, hasil penelitian yang didapat oleh Gallagher dan Vella-Brodrick (2008: 1558) menunjukkan hasil yang berbeda, yaitu dengan menyatakan bahwa dukungan sosial mungkin tidak selalu penting dalam pengukuran *subjective well being*. Hasil tersebut juga ditemukan pada penelitian Matsuda dkk. (2014: 497) yang menyebutkan tidak adanya hubungan antara dukungan yang diperoleh dari teman (*friends support*) dan SWB. Menurut Fukuoka (dalam Matsuda dkk., 2014) terdapat perbedaan antara teman biasa dan teman dekat, sementara dalam penelitian Matsuda tidak ada pengklasifikasian jenis teman dalam metode pengumpulan data penelitian.

Berdasarkan perbedaan hasil penelitian tersebut, perlu adanya penelitian lanjutan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang disebabkan *extraversion* dan dukungan sosial, khususnya yang diperoleh dari teman sebaya, terhadap *subjective well being* pada individu yang melakukan *self injury*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai faktor yang mempengaruhi SWB. Hasil penelitian juga diharapkan dapat mengurangi jumlah kasus *self injury* yang masih kerap terjadi hingga saat ini, dengan menyediakan informasi yang relevan sebagai pengetahuan, dan upaya untuk meningkatkan status SWB *self injurers*. Dengan terciptanya keseimbangan antara emosi positif dan negatif serta meningkatnya kepuasan

hidup, diharapkan dapat mengurangi intensi individu untuk melakukan *self injury* di kemudian hari.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya maka, peneliti menetapkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh trait kepribadian *extraversion* terhadap *subjective well being* individu yang melakukan *self injury*?
2. Apakah terdapat pengaruh dukungan teman sebaya terhadap *subjective well being* individu yang melakukan *self injury*?
3. Apakah terdapat pengaruh trait kepribadian *extraversion* dan dukungan teman sebaya terhadap *subjective well being* individu yang melakukan *self injury*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan maka tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh trait kepribadian *extraversion* terhadap *subjective well being* individu yang melakukan *self injury*.
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh dukungan teman sebaya terhadap *subjective well being* individu yang melakukan *self injury*.
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh trait kepribadian *extraversion* dan dukungan teman sebaya terhadap *subjective well being* individu yang melakukan *self injury*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Temuan penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang psikologi dengan tema kesejahteraan subjektif (*subjective well being*). Temuan ini sekaligus menambah variasi penelitian mengenai *subjective well being* yang diprediksi oleh faktor kepribadian *extraversion* dan dukungan teman sebaya secara bersama-sama pada subjek yang unik yaitu individu yang melakukan *self injury*. Lebih lanjut, hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya dengan kesamaan hal yang terdapat dalam penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Individu yang Melakukan *Self Injury*

Informasi yang terdapat dalam penelitian ini diharapkan dapat membantu individu yang melakukan *self injury* untuk mengenali kondisi psikologisnya serta membantu dalam meningkatkan *subjective well being* yang dimiliki.

b. Bagi Lembaga Penyedia Layanan Kesehatan Mental

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pertimbangan oleh penyedia jasa layanan kesehatan mental untuk memberikan penanganan secara menyeluruh, yaitu tidak hanya membantu individu menyelesaikan masalah, namun juga melakukan pemberdayaan dengan meningkatkan status SWB. Dengan demikian, ketika individu

menghadapi permasalahan serupa atau yang lebih berat, mereka akan lebih siap dalam menanganinya.

c. Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah untuk memberikan layanan konseling, khususnya untuk siswa yang melakukan *self injury*. Dengan adanya konseling yang diberikan, siswa yang melakukan *self injury* akan terbantu dalam meningkatkan *subjective well being* yang dimilikinya.

d. Bagi Penyedia Lapangan Kerja

Informasi yang terdapat dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam mempertimbangkan penyediaan layanan konseling dan program yang mempromosikan *subjective well being* bagi setiap karyawan, baik yang melakukan *self injury* ataupun tidak. Hal tersebut layak untuk dipertimbangkan karena dengan meningkatnya SWB karyawan, produktivitas mereka juga akan berkembang sesuai dengan berbagai hasil studi mengenai SWB.

E. Keaslian Penelitian

Pada dasarnya penting untuk mengetahui keorisinilan suatu karya tulis ilmiah untuk menghindari adanya tindakan plagiarisme yang dapat menurunkan kualitas penelitian. Oleh karena itu, peneliti melakukan telaah terhadap penelitian terdahulu yang membahas mengenai *subjective well being*. Dilakukannya telaah penelitian berfungsi sebagai landasan dan pertimbangan untuk penelitian yang akan datang. Dari hasil telaah tersebut, peneliti tidak

menemukan penelitian baik artikel jurnal maupun skripsi yang membahas *extraversion*, dukungan teman sebaya (*peer support*), dan *subjective well being* dalam satu penelitian sekaligus. Namun, sudah banyak penelitian yang mengaitkan hubungan antar dua variabel dari tema penelitian yang akan dibahas.

Penelitian pertama berjudul "Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Subjective Well Being* pada Mahasiswa dalam Mengikuti Kuliah Online Selama Pandemi COVID-19" oleh Puspita (2022) Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi yang melibatkan 134 orang mahasiswa sebagai subjeknya. Dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* pearson, hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *subjective well being* mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan online selama pandemi, artinya ketika dukungan sosial teman sebaya meningkat maka *subjective well being* juga akan meningkat begitu pun sebaliknya.

Persamaan yang ditemui dalam penelitian ini berupa kesamaan topik penelitian yang menggunakan dukungan sosial teman sebaya dan *subjective well being* sebagai variabel X dan Y. Sementara itu, perbedaan ditemui pada pemilihan subjek sebagai responden penelitian. Peneliti tidak memilih mahasiswa sebagai subjek penelitian seperti yang dilakukan Puspita (2022), namun individu yang melakukan *self injury* sebagai subjeknya. Kemudian, peneliti juga menambahkan satu variabel tambahan yaitu *extraversion* sebagai variabel X1.

Penelitian kedua berjudul "Pengaruh Dukungan Sosial dan Harga Diri terhadap *Subjective Well being* Siswa SMA di Kota Bandung" oleh Rusli (2022). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan kausalitas yang melibatkan 385 siswa SMA di Kota Bandung dengan usia 15-18 tahun. Dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana dan berganda, hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan dukungan sosial dan harga diri terhadap *subjective well being*, artinya ketika dukungan sosial memiliki angka tinggi maka akan memprediksi tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi juga.

Persamaan yang ditemui dalam penelitian ini berupa kesamaan topik penelitian yang menggunakan dukungan sosial dan *subjective well being* sebagai variabel X dan Y, namun dalam penelitian ini peneliti lebih memfokuskan dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya. Sementara itu, perbedaan ditemui pada pemilihan subjek sebagai responden penelitian. Peneliti tidak menggunakan siswa SMA sebagai subjek penelitian seperti yang dilakukan Rusli (2022), tetapi menggunakan individu yang melakukan *self injury* sebagai subjeknya. Kemudian, peneliti juga menambahkan satu variabel tambahan yaitu *extraversion* sebagai variabel X1.

Penelitian ketiga berjudul "Hubungan Kepribadian *Ekstrovert*, Religiusitas, dan Dukungan Sosial dengan *Subjective Well Being* pada Mahasiswa Tingkat Akhir" oleh Fatimatuszahroh (2021). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang melibatkan 200 mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Ampel Surabaya. Dengan menggunakan teknik regresi linear

berganda, hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kepribadian ekstrovert dengan subjective well being, artinya individu yang memiliki kepribadian ekstrovert memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih baik.

Persamaan yang ditemui dalam penelitian ini berupa kesamaan topik penelitian yang menggunakan kepribadian *ekstrovert*, dukungan sosial dan *subjective well being* sebagai variabel X1, X2, dan Y, namun dalam penelitian ini peneliti lebih memfokuskan dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya. Sementara itu, perbedaan ditemui pada pemilihan subjek sebagai responden penelitian. Peneliti tidak menggunakan mahasiswa tingkat akhir sebagai subjek penelitian seperti yang dilakukan Fatimatuzzahroh (2021), tetapi menggunakan individu yang melakukan *self injury* sebagai subjeknya. Kemudian, peneliti tidak mengikutsertakan religiusitas sebagai variabel tambahan.

Penelitian keempat berjudul "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap *Subjective Well-Being* pada Remaja yang tinggal di Pondok Pesantren" oleh Sardi dan Ayriza (2020). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang melibatkan 132 siswa SMA Ali-Maksum Yogyakarta. Dengan menggunakan teknik analisis deskriptif dan regresi linear, hasil yang ditemukan yaitu adanya pengaruh positif dukungan sosial teman sebaya terhadap subjective well being pada remaja, artinya dukungan sosial teman sebaya dapat menjadi prediktor SWB pada remaja yang tinggal di pondok pesantren.

Persamaan yang ditemui dalam penelitian ini berupa kesamaan topik penelitian yang menggunakan dukungan sosial teman sebaya dan *subjective well being* sebagai variabel X dan Y. Sementara itu, perbedaan ditemui pada pemilihan subjek sebagai responden penelitian. Peneliti tidak memilih remaja yang tinggal di pondok pesantren sebagai subjek penelitian seperti yang dilakukan Sardi dan Ayriza (2020), namun individu yang melakukan *self injury* sebagai subjeknya. Kemudian, peneliti juga menambahkan satu variabel tambahan yaitu *extraversion* sebagai variabel X1.

Penelitian kelima berjudul "*The Correlation between Personality and Family Support and Subjective Well-Being for Patients with Diabetes Mellitus*" oleh Pratiwi dkk. (2020). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang melibatkan 102 pasien diabetes melitus dari lima puskesmas di Surabaya. Dengan menggunakan teknik analisis uji korelasi Spearman Rho, hasil yang ditemukan yaitu adanya hubungan satu arah antara dukungan keluarga dan kepribadian dengan SWB pada pasien diabetes melitus. Semakin tinggi nilai dukungan keluarga dan semakin positif kepribadian yang dimiliki pasien, akan diikuti dengan meningkatnya *subjective well being*.

Persamaan yang ditemui dalam penelitian ini berupa kesamaan topik penelitian yang menggunakan *personality* dan *subjective well being* sebagai variabel X dan Y, namun dalam penelitian ini peneliti lebih memfokuskan pada salah satu jenis kepribadian yaitu *extraversion*. Sementara itu, perbedaan ditemui pada pemilihan subjek sebagai responden penelitian. Peneliti tidak memilih pasien dengan riwayat penyakit diabetes melitus sebagai subjek

penelitian seperti yang dilakukan Pratiwi dkk. (2020), tetapi individu yang melakukan *self injury* sebagai subjeknya.

Penelitian keenam berjudul "Pengaruh Kepribadian *Big Five* dan Kecerdasan Spiritual terhadap Kesejahteraan Subjektif" oleh Fitri (2019). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang melibatkan 169 karyawan PT. Aneka Tambang Geomin Tbk di Jakarta sebagai subjeknya. Dengan menggunakan teknik analisis regresi linear berganda, hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan kepribadian big five dan kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif, artinya setiap jenis kepribadian yang dimiliki individu dapat memprediksi tingkatan kesejahteraan subjektif.

Persamaan yang ditemui dalam penelitian ini berupa kesamaan topik penelitian yang menggunakan *big five personality* dan *subjective well being* sebagai variabel X dan Y, namun dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan satu dari lima jenis kepribadian yaitu *extraversion*. Sementara itu, perbedaan ditemui pada pemilihan subjek sebagai responden penelitian. Peneliti tidak memilih subjek umum berupa karyawan pada suatu perusahaan seperti yang dilakukan Fitri (2019), tetapi subjek dengan kondisi khusus yaitu individu yang melakukan *self injury*.

Penelitian ketujuh berjudul "Uji Pengaruh Trait Kepribadian *Big Five*, Penyesuaian Diri dan *Gratitude* terhadap *Subjective Well Being* mahasiswa perantau UIN Syarif Hidayatullah Jakarta" oleh Julian (2019). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang melibatkan 240 mahasiswa perantau

UIN Jakarta. Dengan menggunakan teknik analisis regresi, hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan trait kepribadian big five, penyesuaian diri, dan gratitude secara bersama-sama terhadap subjective well being mahasiswa perantau, artinya ketiga variabel penelitian tersebut dapat memprediksi atau mempengaruhi kondisi kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau di UIN Jakarta.

Persamaan yang ditemui dalam penelitian ini berupa kesamaan topik penelitian yang menggunakan *big five personality traits* dan *subjective well being* sebagai variabel X dan Y, namun dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan satu dari lima jenis kepribadian yaitu *extraversion*. Sementara itu, perbedaan ditemui pada pemilihan subjek sebagai responden penelitian. Peneliti tidak memilih mahasiswa perantau pada suatu instansi pendidikan tertentu seperti yang dilakukan Julian (2019), tetapi menggunakan individu yang melakukan *self injury* sebagai subjeknya. Kemudian, peneliti tidak mengikutsertakan penyesuaian diri ataupun *gratitude* sebagai variabel tambahan.

Berdasarkan data-data penelitian terdahulu, persamaan yang dijumpai yaitu pembahasan mengenai *subjective well being*. Berbagai penelitian tersebut mengaitkan SWB dengan beragam faktor seperti, kepribadian, dukungan sosial, religiusitas, penyesuaian diri, *gratitude*, kecerdasan spiritual, sampai harga diri. Pembaharuan dalam penelitian ini yaitu, peneliti memfokuskan permasalahan pada pengaruh *extraversion* dan dukungan teman sebaya terhadap *subjective well being* secara bersama-sama. Hal tersebut tentunya menjadi variasi baru dalam topik penelitian SWB. Lebih lanjut, responden dari penelitian ini

dikhususkan pada suatu kondisi tertentu berupa individu yang melakukan *self injury*. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa penelitian yang akan dilakukan merupakan karya asli hasil dari buah pemikiran peneliti dengan berbagai referensi dari penelitian yang serupa. Berikut tabel perbandingan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Judul Penelitian	Perbandingan	
		Persamaan	Perbedaan
1.	Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan <i>Subjective Well Being</i> pada Mahasiswa dalam Mengikuti Kuliah Online Selama Pandemi COVID-19 (Puspita, 2022).	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Subjective Well-Being</i> 2. Dukungan sosial teman sebaya. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Subjek penelitian. 2. Penambahan <i>extraversion</i> sebagai variabel X1.
2.	Pengaruh Dukungan Sosial dan Harga Diri terhadap <i>Subjective Well-being</i> Siswa SMA di Kota Bandung (Rusli, 2022).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dukungan sosial. 2. <i>Subjective Well-being</i>. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dukungan sosial yang lebih difokuskan menjadi dukungan sosial teman sebaya. 2. Subjek penelitian.
3.	Hubungan Kepribadian Ekstrovert, Religiusitas, dan Dukungan Sosial dengan <i>Subjective Well Being</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kepribadian ekstrovert. 2. Dukungan Sosial. 3. <i>Subjective</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dukungan sosial yang lebih difokuskan menjadi

	(Fatimatuzzahroh, 2021).	<i>Well-Being.</i>	dukungan sosial teman sebaya. 2. Subjek penelitian. 3. Tidak mengikutsertakan religiusitas sebagai variabel tambahan.
4.	Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap <i>Subjective Well-Being</i> pada Remaja yang tinggal di Pondok Pesantren (Sardi & Ayriza, 2020).	1. Dukungan sosial teman sebaya. 2. <i>Subjective Well-being.</i>	1. Subjek penelitian. 2. Penambahan <i>extraversion</i> sebagai variabel X1.
5.	<i>The Correlation between Personality and Family Support and Subjective Well-Being for Patients with Diabetes Mellitus</i> (Pratiwi dkk., 2020).	1. <i>Personality.</i> 2. <i>Subjective Well-Being.</i>	1. Kepribadian yang lebih difokuskan pada jenis <i>extraversion.</i> 2. Subjek penelitian.
6.	Pengaruh Kepribadian <i>Big Five</i> dan Kecerdasan Spiritual terhadap Kesejahteraan Subjektif (Fitri, 2019).	1. Kepribadian <i>Big Five.</i> 2. Kesejahteraan subjektif.	1. Kepribadian yang lebih difokuskan pada jenis <i>extraversion.</i> 2. Subjek penelitian.
7.	Uji Pengaruh Trait Kepribadian <i>Big Five</i> , Penyesuaian Diri, dan <i>Gratitude</i> terhadap <i>Subjective Well Being</i> mahasiswa perantau UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (Julian, 2019).	1. <i>Trait</i> kepribadian <i>big five.</i> 2. <i>Subjective Well-Being.</i>	1. Kepribadian yang lebih difokuskan pada jenis <i>extraversion.</i> 2. Subjek penelitian. 3. Tidak mengikutsertakan

			penyesuain diri ataupun <i>gratitude</i> sebagai variabel tambahan.
--	--	--	---

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Subjective Well Being*

1. Pengertian *Subjective Well Being*

Dalam studi literatur istilah "*happiness*" dan "*subjective well being*" seringkali digunakan secara bergantian. Namun, sebagian besar peneliti menghindari penggunaan istilah "*happiness*" karena makna dari kata tersebut memiliki penafsiran yang beragam. Misalnya, *happiness* dapat merujuk pada kesejahteraan secara umum, perasaan gembira pada saat ini, atau afek positif dalam jangka waktu yang lama. Sementara itu, istilah "*subjective well being*" memiliki makna yang lebih khusus. *Subjective well being* didefinisikan sebagai keseluruhan pengalaman atau respon positif terhadap kehidupan yang mencakup semua komponen seperti kepuasan hidup dan tingkat hedonis. Kepuasan hidup (*life satisfaction*) merupakan penilaian menyeluruh terhadap kehidupan, sedangkan tingkat hedonis (*hedonic level*) merujuk pada keseimbangan yang diperoleh dari banyaknya kesenangan, dikurangi dengan ketidaksenangan dalam kehidupan emosional suatu individu (Diener, 2009a: 29).

Ed Diener mendefinisikan *subjective well being* sebagai "*a person feels and thinks his or her life is desirable regardless of how others see it*" yang diartikan sebagai perasaan dan pikiran individu yang menganggap bahwa hidupnya adalah sesuatu yang diinginkan atau diidamkan terlepas dari bagaimana orang lain melihatnya (Diener, 2009b: 1). *Subjective Well*

Being (SWB) merupakan konstruk psikologis mengenai apa yang individu rasakan dan pikirkan tentang peristiwa hidup yang terjadi selama rentang kehidupannya (Maddux, 2018: 3). SWB merupakan aspek yang diperlukan dalam menciptakan individu yang sehat dan positif (Diener dkk., 1998: 34). Alasan yang mendasari pentingnya SWB bagi setiap individu, yaitu karena *subjective well being* merupakan rangkuman psikologis yang menggambarkan kualitas hidup individu dalam suatu masyarakat (Andrews & Robinson, 1991: 61).

Lebih lanjut, Diener juga mengelompokkan definisi *well-being* dan *happiness* menjadi tiga kategori. Pertama, *well-being* ditentukan oleh aspek eksternal seperti kabajikan atau kesucian. Diener (2009b: 12) mengutip pernyataan Coan yang menelaah konsep mengenai kondisi ideal kebahagiaan dalam berbagai budaya yang berbeda. Menurutnya, kebahagiaan merupakan hal normatif yang membutuhkan kriteria atau kualitas tertentu. Kedua, para ilmuwan sosial berfokus pada pertanyaan tentang apa yang membuat individu menilai kehidupan mereka secara positif. Definisi *well being* dalam konsep ini yaitu berdasarkan kepuasan hidup individu yang disesuaikan dengan standar pribadi yang ditetapkan untuk menilai kehidupan yang baik. Ketiga, *well being* dikonsepsikan sebagai pengalaman emosional yang menyenangkan atau diartikan sebagai kondisi individu di mana dirinya merasa bahagia selama rentang kehidupannya.

Sementara itu, menurut Lyubomirsky (2008: 40) *subjective well being* adalah pengalaman kegembiraan, kepuasan, atau kesejahteraan positif yang

dipadukan dengan perasaan bahwa kehidupan individu itu baik, bermakna, dan berharga. Konsep kesejahteraan *hedonic* mendefinisikan SWB sebagai keseimbangan peristiwa menyenangkan dan menggembirakan dengan yang tidak menyenangkan dalam kehidupan (Haybron, 2001: 522). Maddux (2018: 7) dalam buku yang berjudul *Subjective Well-Being and Life Satisfaction* menjelaskan bahwa kehidupan yang baik adalah ketika kesenangan dan kenikmatan lebih banyak jumlahnya dibandingkan dengan rasa sakit dan penderitaan, terlepas dari mana sumber peristiwa serta pengalaman tersebut didapatkan.

Menurut Veenhoven (1984: 22) *subjective well being* adalah sejauh mana seorang individu mengevaluasi kualitas keseluruhan hidupnya dengan cara yang baik. Menurutnya, SWB mengacu pada seberapa banyak seseorang menyukai hidupnya. Kemudian, Andrews dan Withey (dalam Diener, 2009a: 28) berpendapat bahwa *well being* merupakan gabungan antara evaluasi kognitif dan tingkat perasaan positif serta negatif (*affective*). Pendapat tersebut juga dipertegas oleh Veenhoven (1984: 25) yang menyatakan bahwa seorang individu dalam menilai kehidupannya menggunakan dua komponen, yaitu afek dan pikiran.

Individu yang memiliki tingkat SWB tinggi adalah mereka yang lebih dominan membuat penilaian positif terhadap peristiwa dan keadaan hidup. Sebaliknya, Individu yang "tidak bahagia" adalah mereka yang menilai sebagian besar aspek dalam kehidupan sebagai suatu hal yang berbahaya atau menghambat tujuan hidup (Diener, 2009a: 28). Bagi sebagian individu

kebahagiaan akan didapat ketika mereka memiliki kesenangan fisik/material. Hal tersebut membuat individu menjadi keliru antara *subjective well being* dan *physical hedonism*. Meskipun demikian, sebagian lainnya menilai kebahagiaan tidak hanya diperoleh dari kesenangan material saja (Diener dkk., 1998: 35). Lebih lanjut, Diener dkk. (1998: 35) menyatakan bahwa individu akan merasa lebih bahagia ketika mereka memiliki sumber daya yang dibutuhkan untuk meraih tujuan hidup. Oleh karena itu, individu yang berhasil mencapai nilai (*values*) dan tujuan hidup (*goals*) cenderung memiliki kesenangan yang tahan lama (*long-lasting happiness*).

Berdasarkan beberapa definisi yang telah disebutkan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa *subjective well being* merupakan penilaian individu terhadap keseluruhan hidup yang dievaluasi berdasarkan apa yang individu rasakan dan pikirkan, yang kemudian disesuaikan dengan standar yang telah individu buat, sehingga dapat tercipta keseimbangan di dalamnya. Keseluruhan hidup ini mencakup semua pengalaman menyenangkan maupun menyedihkan yang dilalui individu. Individu dengan pengalaman menyenangkan lebih banyak cenderung dikaitkan dengan tingkat *subjective well being* yang tinggi atau positif, begitupun sebaliknya.

2. Aspek-aspek *Subjective Well Being*

Subjective well being mencakup dua komponen yaitu kognitif dan afektif, baik positif maupun negatif. Komponen kognitif berkaitan dengan suatu proses yang dilalui setiap individu, yaitu evaluasi terhadap

keseluruhan kepuasan hidup. Evaluasi subjektif individu dilandasi oleh standar pribadi sebagai dorongan biologis (*biologically driven*) maupun terbentuk dalam situasi sosial (*social construct*) seperti cita-cita, harapan, keinginan, pengalaman, dsb. Sementara itu, komponen afektif merujuk pada dominasi emosi yang dirasakan individu dalam kehidupan sehari-hari (Brulé & Maggino, 2017: 5).

Menurut Diener (2009a: 102) komponen utama dari *subjective well being* yaitu aspek afektif yang mencakup afek menyenangkan dan tidak menyenangkan, serta kognitif yang disebut sebagai kepuasan hidup.

a. Aspek Afektif

Aspek afektif mengacu pada frekuensi dan intensitas individu saat mengalami afek positif maupun negatif. Baik afek positif maupun negatif mencakup emosi spesifik dan kondisi suasana hati secara umum seperti kesedihan, kegembiraan, kecemasan, dan kebanggaan (Luhmann, 2017: 198). Tingkat SWB yang tinggi dapat terjadi ketika dominasi afek positif lebih banyak dibandingkan dengan afek negatif (Das dkk., 2020: 2).

b. Aspek Kognitif

Penilaian kognitif merupakan penilaian yang dilakukan secara sadar oleh individu mengenai kehidupannya. Shin dan Johnson (1978: 478) menyatakan bahwa kepuasan hidup merupakan proses penilaian kualitas hidup individu dengan kriteria penilaian berdasarkan pada standar yang mereka buat sendiri. Kehidupan yang sebagian besar dinilai dengan cara

positif akan mengarah pada tingkat SWB yang lebih tinggi (Das dkk., 2020: 2).

Selain itu, Andrews dan Withey (dalam Diener, 2009b: 17) merumuskan tiga komponen utama dari *subjective well being* sebagai berikut:

a. *Life satisfaction judgements*

Dolan dkk. (2011: 5) menyatakan bahwa secara umum komponen kognitif dari *subjective well being* merupakan penilaian subjektif individu terhadap keseluruhan hidupnya, di mana penilaian ini dapat terbatas pada domain kehidupan tertentu seperti kepuasan atas pekerjaan, keluarga, ataupun kesehatan.

b. *Positive affect*

Lazarus (1991: 264) mendefinisikan afek positif ke dalam 3 kategori. Pertama, emosi dapat dikatakan positif jika dihasilkan atau diperoleh dari situasi yang dinilai sesuai dengan tujuan individu. Kedua, dapat memberikan efek positif. Ketiga, bersifat subjektif. Beberapa jenis emosi positif misalnya kegembiraan, kesenangan, keinginan, ketertarikan, dan kebanggaan.

c. *Negative affect*

Afek negatif menurut Watson dkk. (1988: 1063) adalah perasaan tekanan emosional. Lebih khusus lagi, afek negatif adalah konstruk yang didefinisikan sebagai ketidakstabilan antara kecemasan, kesedihan,

ketakutan, kemarahan, rasa bersalah dan rasa malu, mudah tersinggung, dan emosi tidak menyenangkan lainnya.

Dari berbagai aspek yang sudah dipaparkan di atas, dapat dikatakan bahwa *subjective well being* memiliki komponen utama seperti kognitif, afektif, *life satisfaction judgement*, emosi positif, dan emosi negatif. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aspek *subjective well being* yang dirumuskan oleh Diener yaitu afektif dan kognitif. Aspek afektif merupakan dominasi perasaan, positif maupun negatif, yang individu alami. Sementara aspek kognitif atau kepuasan hidup merupakan evaluasi individu atas kehidupannya secara menyeluruh.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well Being*

Menurut Diener (2009b: 24) serta Diener dan Ryan (2009: 396) *subjective well being* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Berikut adalah faktor-faktor tersebut:

a. Faktor Demografi

1) Usia

Dikutip oleh Diener (2009b: 28), penelitian Campbell mengungkapkan bahwa individu yang lebih dewasa memiliki tingkat kepuasan hidup lebih tinggi pada setiap domain, kecuali kesehatan. Kemudian, Diener menyatakan bahwa afek positif dan negatif lebih intens dialami oleh individu yang lebih muda. Dengan demikian, individu dengan usia muda mengalami tingkat kegembiraan yang

lebih banyak, namun individu dengan usia dewasa lebih cenderung menilai kehidupannya dengan cara yang lebih positif.

2) Jenis kelamin

Dalam beberapa penelitian terdahulu, perempuan dinyatakan lebih sering merasakan afek negatif, namun mereka juga terlihat lebih banyak mengalami kebahagiaan. Sehingga, jika ditinjau dari jenis kelamin hanya terdapat sedikit perbedaan antara perempuan dan laki-laki dalam hal kebahagiaan dan kepuasan hidup (Diener, 2009b: 28). Hal ini juga kembali ditegaskan oleh Diener dan Ryan (2009: 396) yang menyatakan tidak ada perbedaan signifikan antara tingkat SWB perempuan dan laki-laki atau dengan kata lain relatif sama.

3) Pendidikan

Pendidikan pada dasarnya dapat membantu individu untuk memiliki kehidupan yang lebih sukses, bermakna, dan bahagia dengan memberikan dampak positif secara tidak langsung, terhadap tingkat *subjective well being* individu melalui bidang ekonomi maupun non ekonomi. Dengan memiliki pendidikan yang baik, individu dapat memperbesar kesempatannya dalam mendapatkan pekerjaan dan pendapatan yang lebih tinggi, serta mengurangi ketergantungan terhadap bantuan sosial. Selain itu, individu yang berpendidikan tinggi cenderung memiliki jaringan sosial yang lebih luas dan lebih dapat menjaga kesehatan serta memiliki kendali atas kebahagiaan hidupnya (Nikolaev, 2018: 486).

4) Pekerjaan

Campbell (dalam Diener, 2009b: 29) menyatakan bahwa individu tanpa pekerjaan atau pengangguran adalah kelompok yang paling tidak bahagia. Lebih lanjut, Diener dan Ryan (2009: 398) memaparkan penemuan Clark yang menyatakan bahwa pengangguran memiliki dampak negatif terhadap *subjective well being*. Jika individu mengalami penurunan tingkat kepuasan pada saat tidak memiliki pekerjaan (*unemployed*), mereka cenderung akan memiliki tingkat kepuasan yang rendah bahkan setelah dipekerjakan kembali (Lucas dkk., 2004: 11).

5) Religiusitas

Individu memaknai religiusitas dengan cara yang berbeda-beda, oleh karena itu penelitian mengenai hubungan religiusitas dan *well-being* memiliki hasil yang sangat beragam (Diener, 2009b: 29). Diener dan Ryan (2009: 397) menyatakan bahwa secara umum, individu yang religius cenderung memiliki kesejahteraan yang lebih tinggi. Lebih khusus, partisipasi dalam keagamaan, kekuatan afiliasi agama, doa, dan hubungan dengan Tuhan telah dikaitkan dengan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Penelitian yang dilakukan Daulay dkk. (2022: 55) juga menyatakan bahwa religiusitas dapat memoderasi hubungan antara *gratitude* dengan *well being*.

6) Pernikahan

Diener dan Ryan (2009: 398) menyatakan bahwa *subjective well being* dapat meningkat melalui ikatan sosial seperti pernikahan dan hubungan sosial yang lainnya. Secara umum, individu yang menikah lebih positif dalam hal kesehatan, perasaan emosional, dan kesejahteraan sosial dibandingkan dengan individu yang bercerai atau masih lajang. Hal ini dikarenakan individu yang menikah memiliki sumber daya ekonomi dan dukungan sosial yang lebih banyak (Cao dkk., 2015: 208).

b. Pendapatan

Individu yang lebih kaya dari yang lain cenderung lebih bahagia, namun terjadinya peningkatan pendapatan tidak selalu diikuti dengan meningkatnya kebahagiaan. Meskipun demikian, terdapat hipotesis yang dapat menjelaskan mengapa individu dengan pendapatan yang lebih tinggi cenderung lebih bahagia daripada individu dengan pendapatan lebih rendah (Diener, 2009b: 26).

- 1) Seperti yang dikutip oleh Diener (2009b: 26), Freedman mengatakan bahwa pendapatan hanya berpengaruh pada tingkat kemiskinan yang ekstrim, tetapi ketika kebutuhan dasar sudah terpenuhi, pendapatan tidak lagi berpengaruh.
- 2) Faktor-faktor seperti status dan kekuasaan yang berhubungan dengan pendapatan mungkin saja berperan dalam pengaruh pendapatan terhadap SWB. Namun, faktor tersebut bersifat relatif dalam suatu masyarakat.

3) Pengaruh pendapatan bersifat langsung namun bergantung pada perbandingan sosial. Individu hanya bisa mengetahui seberapa puas kehidupan mereka setelah membandingkannya dengan orang lain.

c. Kepribadian

Temperamen dan kepribadian dalam berbagai penelitian telah terbukti menjadi faktor penting untuk menentukan kesejahteraan suatu individu. *Neuroticism* dan *extraversion* merupakan dua jenis kepribadian yang paling konsisten dan berkaitan dengan *well-being* (Diener & Ryan, 2009: 395). Kedua jenis kepribadian tersebut memiliki kesamaan dengan dua komponen *subjective well being* yaitu afek positif dan negatif. Kecenderungan sifat mudah bergaul, ramah, enerjik, aktif, ekspresif, tegas, dan penuh semangat lebih sering ditampilkan oleh individu *extraversion* (Steel dkk., 2008: 139). Salah satu penelitian yang mendukung pernyataan tersebut dilakukan oleh van Dijk dkk. (2018: 543), dengan menemukan adanya pengaruh positif *extraversion* terhadap *subjective well being* pada pasien skizofrenia.

d. Budaya

Banyaknya penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat SWB individu di berbagai negara relatif tinggi, namun terdapat perbedaan di antara negara satu dengan yang lain di mana hal ini dapat dijelaskan melalui perspektif budaya (Diener & Ryan, 2009: 399). Status rata-rata *subjective well being* dalam suatu masyarakat di berbagai budaya berada di atas titik netral. Namun, hal tersebut bukan berarti tidak ada variasi tingkatan *well*

being individu antar budaya satu dengan yang lainnya (Tov & Diener, 2009: 20). Misalnya, pertumbuhan ekonomi pada setiap negara memiliki perbedaan, oleh sebab itu negara yang tidak terindustrialisasi dan tergolong miskin memiliki tingkat SWB yang rendah.

Sementara itu, Das dkk. (2020: 10) juga menyebutkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well being*, di antaranya:

- a. Faktor demografi yang meliputi usia, jenis kelamin, dan ras/etnis.
- b. Status sosial ekonomi seperti pendapatan, pekerjaan, pendidikan, struktur keluarga, dan status imigrasi.
- c. Faktor kesehatan misalnya, kesehatan secara umum, sakit fisik, kecacatan mental atau fisik, obesitas, kurang tidur, dan aktivitas fisik.
- d. Kepribadian seperti *self efficacy*, optimisme, *self esteem*, dan trait kepribadian Big Five.
- e. Dukungan sosial yang mencakup jumlah kontak individu dengan orang lain, kualitas kontak, teman, keluarga, kepuasan terhadap keluarga, kepuasan sosial, dan diskriminasi. Penelitian yang dilakukan Wu dan Lee (2022: 1620) menyatakan bahwa dukungan teman sebaya merupakan prediktor yang paling dominan terhadap *subjective well being* di tujuh wilayah dunia, kecuali Amerika Latin. Selain itu, Nazari dkk. (2021: 18) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan teman sebaya dengan *subjective well being*.
- f. Agama dan budaya yaitu faktor yang membahas mengenai keberagaman konseptualisasi *subjective well being* pada setiap agama dan budaya.

Faktor ini mengaitkan berbagai atribut keagamaan dan budaya mulai dari religiusitas sampai perilaku mengunjungi rumah ibadah seperti masjid, kuil, sinagog, dsb.

- g. Geografi dan infrastruktur meliputi kondisi di berbagai tingkat seperti negara, wilayah, komunitas (kota besar, kota kecil, atau paroki), lingkungan, dan rumah, serta akses terhadap infrastruktur seperti makanan, air, sanitasi, transportasi, penghijauan, dan ekosistem.

Selain dari beberapa faktor yang telah disebutkan di atas, adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi *subjective well being* menurut beberapa perspektif teori (Diener, 2009b: 38).

a. *Telic Theoris*

Menurut teori *telic* kebahagiaan individu akan tercapai ketika ada suatu kondisi atau keadaan yang terjadi. Kondisi tersebut adalah momen saat individu berhasil mencapai tujuan atau memenuhi kebutuhannya. Oleh karena itu, individu membutuhkan tujuan yang dapat dicapai dan kebutuhan yang dapat dipenuhi untuk menjadi bahagia. Individu bahagia adalah mereka yang memiliki *subjective well being* yang baik. Dengan kata lain, faktor yang mempengaruhi *subjective well being* individu dalam *telic theory* yaitu kemampuan untuk meraih tujuan dan memenuhi kebutuhan (Diener, 2009b: 38).

b. *Top Down Theory*

Menurut teori *top down* aspek psikologis merupakan faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well being*. Perspektif ini menyatakan bahwa

individu merasa senang karena mereka menilai dirinya sebagai pribadi yang bahagia dalam kehidupan sehari-hari (Mutaqin dkk., 2020: 155). Pernyataan tersebut sesuai dengan penjelasan Diener (2009b: 42) mengenai teori *top-down* yang mengatakan adanya kemungkinan atau kecenderungan individu untuk merespon peristiwa dengan cara yang positif. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa persepsi individu terhadap dirinya dapat mempengaruhi *subjective well being* yang dimiliki.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *subjective well being* dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti demografi, status sosial ekonomi, kesehatan, kepribadian, dukungan sosial, agama dan budaya, serta geografis dan infrastruktur.

4. *Subjective Well Being* dalam Islam

Menurut perspektif Islam beribadah kepada Allah SWT merupakan komponen mendasar dalam *well being* (Joshnloo, 2013: 1864). Tujuan utama dari diciptakannya manusia adalah untuk beribadah kepada Allah SWT sebagaimana telah tertuang dalam Quran surat Az-Zariyat ayat 56 berikut:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

“Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku.”

Dalam tafsir Quraish Shihab, ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah SWT dalam menciptakan jin dan manusia, tidak lain adalah untuk beribadah

kepada-Nya . Adapun macam ibadah, yaitu ibadah mahdhah dan ghairu mahdhah. Ibadah mahdhah atau ibadah murni adalah bentuk ibadah yang ketentuannya sudah ditetapkan oleh Allah SWT seperti sholat, puasa, zakat, dan haji. Sementara itu, ibadah ghairu mahdhah yaitu ibadah tidak murni yang mencakup segala sesuatu perbuatan manusia yang didasarkan pada niat untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT (Shihab, 2005e: 356).

Psikologi memandang *well being* atau kebahagiaan dapat diperoleh dari faktor internal (psikologis) dan eksternal (lingkungan). Sementara itu, Islam memandang keseimbangan kondisi psikologis individu dapat diraih dengan adanya hubungan yang bermakna dengan Tuhan. Dalam beberapa studi telah dibuktikan bahwa individu yang menyembah dan menjadikan Allah SWT sebagai pusat kehidupannya lebih memiliki harapan, makna dan tujuan hidup, serta penerimaan diri. Adapun penelitian lain yang mengungkapkan bahwa pengalaman spiritual dari keterhubungan dengan Tuhan, berkorelasi dengan frekuensi berdoa dan kepuasan hidup yang lebih tinggi (Saritoprak & Abu-Raiya, 2023: 184).

Selain itu, dalam sebuah penelitian yang mengkaji mengenai hubungan kebersyukuran (*gratitude*), kepribadian, *well being*, dan religiusitas memaparkan bahwa rasa syukur (*gratitude*) memiliki korelasi positif yang sedang hingga kuat dengan *subjective* maupun *psychological well being* (Aghababaei dkk., 2018: 413). Dalam Quran, perintah untuk selalu bersyukur tertuang dalam surat Ibrahim ayat 7 berikut:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

“Dan tatkala Tuhan kamu memaklumkan: “Sesungguhnya demi, jika kamu bersyukur pasti Aku tambah kepada kamu dan jika kamu kufur sesungguhnya siksa-Ku amat pedih.”

Dalam tafsir Quraish Shihab, ayat ini menyatakan dengan tegas pada dasarnya ketika manusia bersyukur kepada Allah SWT, maka niscaya Allah akan menambah nikmat dan keberkahan. Ayat ini juga menegaskan bahwa siksa Allah sangat pedih, sehingga dapat dijadikan sebagai pengingat untuk terhindar dari sifat kufur nikmat (Shihab, 2005c: 21).

Pengalaman atas perasaan syukur, *thankfulness*, dan *appreciation* cenderung dapat memupuk perasaan positif, yang kemudian akan berkontribusi pada kesejahteraan (*well being*) individu secara menyeluruh (Sansone & Sansone, 2010: 19). Warsah dkk. (2023: 59) menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam menghadapi peristiwa baik yang dianggap “buruk” ataupun “baik” dengan rasa syukur, dapat mempengaruhi *subjective well being*.

B. Trait Kepribadian *Extraversion*

1. Pengertian Trait Kepribadian *Extraversion*

Banyaknya teori mengenai kepribadian yang dikembangkan oleh tokoh ahli, kepribadian memiliki definisi yang sangat bervariasi. Meskipun demikian, dapat dikatakan bahwa kepribadian merupakan suatu pola pikir, perasaan, dan perilaku yang relatif bertahan lama serta berfungsi untuk membedakan individu satu dengan yang lainnya (Roberts & Mroczek, 2008: 31). Dalam teori kepribadian terdapat salah satu konsep yang

mengelompokkan kepribadian manusia ke dalam lima tipe sifat, yaitu *Neuroticism*, *Extraversion*, *Openness*, *Agreeableness*, dan *Consciousness*. Lima sifat tersebut dikenal dengan *Five Factor Model* (FFM). *Extraversion* menjadi salah satu tipe kepribadian dari FFM, namun juga menjadi bagian dari berbagai teori kepribadian yang lainnya (McCabe & Fleeson, 2012: 1501). Jika didefinisikan secara umum, *extraversion* merupakan kecenderungan untuk merasakan emosi positif yang diikuti dengan beberapa sifat seperti mudah bergaul, lincah, dan aktif (Martin & Ford, 2018: 291).

Sementara itu, Lucas dan Diener (2002: 5204) berpendapat bahwa *extraversion* merupakan kepribadian yang memiliki sejumlah karakteristik khusus seperti kemampuan bersosialisasi, asertif, tingkat beraktivitas yang tinggi, emosi positif, dan impulsif. Eysenck (dalam Feist dkk., 2018: 417) menyatakan bahwa individu dengan tipe kepribadian *extraversion* memiliki ciri utama berupa keramahan dan impulsif. Selain itu, *extraversion* juga dikenal sebagai pribadi yang aktif, ceria, cerdas, optimis, serta sifat-sifat lainnya yang menunjukkan bahwa individu *extraversion* menghargai hubungan mereka dengan yang lain.

Jung (dalam Feist dkk., 2018: 123) yang juga merumuskan konsep kepribadian *introvert-extravert* mendefinisikan *extraversion* sebagai sikap atau kecenderungan untuk berperilaku dengan mengarahkan energi psikis ke luar, sehingga individu *extraversion* lebih objektif dalam bertindak. Oleh sebab itu, individu dengan tipe kepribadian *extravert* lebih banyak dipengaruhi oleh lingkungan daripada dunia dalam dirinya sendiri.

Individu *extraversion* menurut Allport (dalam Freyd, 1924: 77) adalah individu dengan kecenderungan untuk menampilkan pemikiran, tantangan dalam kehidupan sehari-hari, dan gambaran mental melalui perilaku yang dapat terlihat atau teramati oleh orang lain (terbuka dan nyata). Adapun individu *extraversion* menurut McCrae dan Costa (2003: 49) adalah mereka yang cenderung aktif untuk melakukan interaksi sosial, menyukai kebersamaan dengan orang lain, bersikap asertif, terbuka dan aktif berbicara dalam hubungan interpersonal.

Berdasarkan beberapa definisi mengenai kepribadian *extraversion*, dapat ditarik kesimpulan bahwa *extraversion* merupakan sikap atau kecenderungan individu untuk berperilaku dengan cara yang enerjik dan ceria, di mana perilaku tersebut lebih banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal (lingkungan) dibandingkan internal. Individu *extraversion* dikenal sebagai pribadi yang ramah dan gemar bersosialisasi, sehingga mereka seringkali memberikan emosi positif untuk lingkungan di sekitarnya.

2. Aspek-aspek Trait Kepribadian *Extraversion*

Menurut McCrae dan Costa (2003: 49) trait kepribadian *extraversion* memiliki enam aspek yang terbagi dalam tiga sifat interpersonal dan tiga sifat temperamental. Sifat interpersonal mencakup *warmth*, *gregariousness*, dan *assertiveness*. Kemudian, sifat temperamental mencakup *activity*, *excitement-seeking*, dan *positive emotions*.

a. *Warmth* (Kehangatan)

Kehangatan (*warmth*) merupakan salah satu aspek *extraversion* yang merujuk pada model interaksi individu yang bersahabat, ramah, serta ikut terlibat secara intim dengan orang lain.

b. *Gregariousness* (Kebersamaan)

Individu memiliki naluri atau dorongan untuk hidup bersama dengan orang lain, hal ini disebut dengan *gregariousness*. Individu yang mudah bergaul menyukai keramaian. Aspek ini juga disebut dengan istilah *sociable* yang artinya senang untuk berinteraksi dengan orang lain.

c. *Assertiveness* (Asertif)

Individu asertif adalah mereka yang mudah untuk mengambil alih, membuat keputusan sendiri, serta dapat mengutarakan perasaan dan keinginan mereka dengan jelas.

d. *Active* (Aktif)

Individu ekstravert suka membuat dirinya tetap aktif, penuh semangat dalam segala tindakannya, kuat dan sangat enerjik.

e. *Excitement-seeking* (Mencari keseruan)

Individu dengan kepribadian ekstravert lebih menyukai lingkungan yang mendorong atau menstimulasi mereka untuk mencari kegembiraan.

f. *Positive emotions* (Emosi positif)

Kehidupan yang menarik dan penuh kegembiraan dari individu *extraversion* terlihat dari pengalaman emosional mereka yang banyak merasakan emosi positif.

Sementara itu, Soto dan John (2017: 122) menyatakan bahwa trait kepribadian *extraversion* memiliki tiga aspek penting, yaitu keramahan (*sociability*), asertif (*assertiveness*), dan kegembiraan (*energy level*). *Sociability* didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk melakukan interaksi sosial, kemudian *assertiveness* merupakan kemauan individu untuk mengungkapkan pendapat dalam situasi sosial, serta *energy level* yang menggambarkan afek positif, khususnya suatu kondisi yang penuh semangat dan kegembiraan, beserta tingkat aktivitas fisik individu.

Berdasarkan pemaparan tersebut, trait kepribadian *extraversion* memiliki beberapa aspek penting, yaitu *warmth*, *gregariousness*, *assertiveness*, *active*, *excitement seeking*, dan *positive emotions*, *sociability*, dan *energy level*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aspek *extraversion* yang telah dikemukakan oleh Soto dan John (2017: 122), yaitu *sociability*, *assertiveness*, dan *energy level*.

3. Trait Kepribadian *Extraversion* dalam Islam

Individu dengan trait kepribadian *extraversion* cenderung memiliki sifat yang enerjik, menyukai tantangan, dan gemar memberikan energi positif (kebahagiaan) kepada lingkungan di sekitarnya. Terkait dengan hal tersebut, Islam juga memberikan anjuran kepada para pemeluknya untuk bertutur kata dan bersikap dengan baik kepada sesamanya. Anjuran ini tertuang dalam Qur'an surat Al Isra ayat 53 dan penggalan surat Al-Baqarah ayat 83 berikut:

وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ ۖ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا

Dan katakanlah kepada hamba-hamba-Ku “Hendaknya mereka mengucapkan perkataan yang terbaik. Sesungguhnya setan menimbulkan perselisihan di antara mereka. Sesungguhnya setan terhadap manusia adalah musuh yang nyata.” (Q.S Al-Isra: 53)

..... وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا

“..serta ucapkanlah kata-kata yang baik terhadap sesama manusia..” (Q.S Al-Baqarah: 83).

Berdasarkan tafsir Quraish Shihab, kedua ayat tersebut mengandung pesan untuk berkata dengan yang baik-baik. Dalam surat Al-Isra ayat 53 tersebut pesan yang terkandung di dalamnya yaitu nasihat supaya manusia tidak bersikap keras dan kasar, karena hal tersebut dapat menimbulkan kerugian yang lebih besar dari apa yang ingin dicegah (Shihab, 2005c: 487). Sementara itu, Al-Baqarah ayat 83 dengan jelas megatakan bahwa untuk berbicara dengan orang lain ada baiknya menggunakan tutur kata yang baik. Ayat ini menyampaikan bahwa ucapan yang baik akan mempersatukan, bukan memisahkan (Shihab, 2005a: 247).

Dilihat dari perspektif psikologi, ucapan yang baik dapat memberikan emosi positif terhadap lingkungan sekitar, sehingga dapat menciptakan ketentraman. Pengalaman atas emosi positif seringkali dikaitkan dengan kepribadian *extraversion*, seperti yang tertulis dalam Kuijpers dkk. (2022: 2) menyatakan bahwa individu *extraversion* memiliki pengalaman emosi positif yang lebih intens dibandingkan dengan *introvert*.

C. Dukungan Teman Sebaya (*Peer Support*)

1. Pengertian Dukungan Teman Sebaya (*Peer Support*)

Secara umum, definisi mengenai dukungan teman sebaya sudah tercerminkan oleh fakta bahwa individu yang memiliki pengalaman serupa dapat memberikan validasi dan empati lebih banyak. Individu dengan pengalaman serupa juga tak jarang memberikan saran praktis dan masukan yang mungkin saja tidak dilakukan oleh profesional (Mead & MacNeil, 2004: 4). Dalam konteks kesehatan mental, dukungan teman sebaya merupakan dukungan yang diberikan dan diterima oleh individu yang memiliki pengalaman mereka sendiri terkait dengan peristiwa yang menimbulkan *distress* dan proses pemulihan. Dukungan ini menggunakan pendekatan “saling” karena tidak memerlukan adanya keahlian atau kemampuan khusus seperti yang terjadi dalam hubungan profesional, yang mana salah satu di antaranya lebih unggul dari yang lain (Watson, 2019: 26).

Teman sebaya dianggap dapat menghadirkan dukungan emosional karena mereka menghadapi tantangan atau masalah yang sama, sehingga mampu memahami situasi dengan baik. Berbagi pengalaman dengan individu yang memiliki stresor serupa diharapkan dapat memberikan validasi, normalisasi pengalaman, mengurangi isolasi sosial dan emosional, serta menumbuhkan rasa saling memiliki (*sense of belonging*) (Helgeson & Gottlieb, 2000: 225). Adapun dukungan emosional tersebut meliputi kepedulian (*caring*), dorongan (*encouragement*), dan kepastian (*reassurance*) (Helgeson & Gottlieb, 2000: 226).

Sementara itu, Mead dkk. (2001: 135) mendefinisikan dukungan teman sebaya (*peer support*) sebagai konsep memberi dan menerima dukungan yang didasarkan pada prinsip saling menghargai, bertanggung jawab, dan kesepakatan bersama mengenai apa yang mungkin dapat membantu. Konsep dukungan teman sebaya tersebut berfungsi untuk memahami kondisi orang lain dengan empati, dan dilakukan dengan cara berbagi pengalaman emosional dan psikologis. Adanya usaha untuk saling memahami, membuat individu mengidentifikasi orang lain memiliki kondisi atau situasi yang serupa dengan miliknya, sehingga individu akan merasa terkoneksi dengan sebayanya. Dukungan teman sebaya berfokus pada kekuatan dan pemulihan dibandingkan dengan gejala ataupun masalah individu (Repper & Carter, 2011: 394). Bukti penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya dapat menjadi sangat efektif dalam memfasilitasi individu mengatasi krisis kehidupan (Wortman & Lehman, 1985: 476).

Dukungan teman sebaya dalam Penney (2018: 1) disebut sebagai *peer support* dengan kata "*peers*" yang memiliki arti setara, yaitu individu yang berbagi kesamaan demografis atau sosial, dan "*support*" yang berarti dukungan, yaitu pengungkapan perasaan empati yang dirasakan, dorongan, dan bantuan yang dilakukan individu dengan pengalaman yang sama, dan menawarkan satu sama lain dalam hubungan timbal balik. Dukungan teman sebaya menjadi wadah perluasan komunitas secara alami, dibandingkan model hubungan profesional antara pasien dengan yang menyembuhkan.

Hal ini terjadi karena individu secara alami memahami permasalahan mereka tanpa harus berperan sebagai pasien. Dukungan teman sebaya juga mendorong adanya keberagaman dan menghargai individu sebagai makhluk yang mampu (*individual strengths*) (Mead dkk., 2001: 136).

Dukungan teman sebaya merujuk pada istilah “*self-help*” atau “*mutual aid*”, di mana istilah ini digunakan oleh individu yang sedang berdamai (*dealing*) dengan berbagai jenis keadaan sosial, emosional, dan kesehatan termasuk masalah dengan alkohol atau narkoba, individu yang sedang berduka, serta mereka yang memiliki penyakit tertentu atau gangguan fisik (Penney, 2018: 1). Sementara itu, Davidson dkk. (1999: 168) berpendapat bahwa dukungan teman sebaya merupakan suatu proses di mana individu membantu satu sama lain secara sukarela untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Dukungan teman sebaya ini memfasilitasi individu untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi kekhawatiran yang dirasakan.

Berdasarkan berbagai definisi yang sudah dipaparkan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan teman sebaya merupakan hubungan saling bantu antar individu satu dengan yang lain, di mana mereka memiliki keadaan atau permasalahan yang serupa. Dalam konsep dukungan ini, tidak ada individu yang lebih unggul karena mereka setara. Kesetaraan tersebut membantu individu lebih mengerti dan memahami permasalahan yang dihadapi, sehingga dapat menawarkan solusi yang bermanfaat.

2. Aspek Dukungan Teman Sebaya (*Peer Support*)

Menurut Solomon (2004: 394) dukungan teman sebaya memiliki tiga aspek penting, yaitu:

a. Dukungan Emosional (*emotional support*)

Dukungan emosional merupakan perilaku yang mencerminkan bahwa individu diperhatikan dan dicintai (Pierce dkk., 1996: 10). Dukungan emosional melibatkan hubungan yang intim dan memberikan dampak yang kuat, sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidup penerima maupun pemberinya. Individu dengan dukungan emosional yang banyak atau memiliki dukungan emosional yang memadai cenderung lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih mampu menghadapi permasalahan hidup (Burleson & Kunkel, 1996: 107). Solomon (2004: 394) menyatakan beberapa aspek yang termasuk dalam dukungan emosional, yaitu pemberian *self-esteem*, kelekatan (*attachment*), dan kepastian/kekuatan (*reassurance*).

b. Dukungan Instrumental (*instrumental support*)

Dukungan instrumental diidentifikasi sebagai perilaku menolong yang mencakup bantuan perawatan diri atau medis, transportasi, maupun makanan (Schultz dkk., 2022: 665). Dukungan instrumental juga didefinisikan sebagai dukungan atau bantuan nyata baik dalam bentuk barang maupun jasa. Meskipun dukungan instrumental juga dapat menunjukkan rasa kepedulian dan cinta terhadap individu, namun hal ini berbeda dengan dukungan emosional. Dukungan instrumental bersifat

konkrit, misalnya memberikan bantuan finansial atau melakukan tugas yang diberikan untuk orang lain (Langford dkk., 1997: 96).

c. Dukungan Informasi (*information support*)

Dukungan informasi merujuk pada pesan atau informasi yang berisikan pengetahuan/fakta seperti saran atau umpan balik mengenai perihal tertentu (Ko dkk., 2013: 195). Karakteristik dari dukungan ini yaitu berupa informasi yang bermanfaat tentang bagaimana cara mengatasi masalah pribadi ataupun lingkungan yang dapat diberikan melalui saran atau nasihat (Väisänen dkk., 2016: 2).

Selain itu, Cutrona dan Suhr (1992: 155) berpendapat bahwa dukungan teman sebaya memiliki lima aspek utama, yaitu:

a. *Informational Support*

Informational support atau dukungan informasi merupakan pengetahuan atau fakta, seperti saran maupun umpan balik mengenai suatu tindakan.

b. *Tangible Support*

Tangible support merupakan dukungan yang diberikan dengan menawarkan barang ataupun jasa yang dibutuhkan oleh individu, misalnya uang, makanan, buku, transportasi, dan pekerja rumah tangga.

c. *Esteem Support*

Esteem support merupakan dukungan yang diberikan dengan tujuan untuk menghargai keterampilan dan kemampuan individu.

d. *Emotional Support*

Emotional support merujuk pada dukungan yang diberikan dengan cara menunjukkan rasa kepedulian, empati, dan simpati.

e. *Social Network Support*

Social network support merupakan dukungan yang diberikan dengan tujuan untuk meningkatkan *sense of belongings* individu terhadap kelompok tertentu dengan minat atau situasi yang sama.

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki aspek utama yang mencakup *emotional support*, *informational support*, *instrumental/tangible support*, *esteem support*, dan *social network support*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aspek dukungan teman sebaya yang telah dikemukakan oleh (Solomon, 2004: 394), yaitu *emotional support*, *informational support*, dan *instrumental support*.

3. Dukungan Teman Sebaya dalam Islam

Memberikan dukungan atau saling tolong-menolong dalam Islam telah tertuang dalam firman Allah SWT Qur'an surat Al-Maidah ayat 2 dan Al-'Asr ayat 3 berikut:

...وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ...

“...Dan tolong-menolong lah kamu dalam kebajikan dan ketakwaan, dan jangan tolong-menolong dalam dosa dan pelanggaran...” (Q.S Al-Maidah: 2)

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

“Kecuali orang-orang yang beriman, dan beramal yang saleh serta saling berwasiat tentang kebenaran dan saling berwasiat tentang kesabaran.” (Q.S Al-‘Asr: 3)

Kedua ayat di atas dalam tafsir menurut Quraish Shihab menjelaskan bahwa orang-orang mu’min dianjurkan untuk saling tolong-menolong dan menasehati. Pada surat Al-Maidah ayat 2 Allah SWT menegaskan bahwa landasan utama dalam menjalin hubungan baik dengan orang lain adalah untuk saling tolong-menolong dalam kebaikan, serta tidak mendukung hal-hal yang berlawanan dengan ketetapan Allah SWT (Shihab, 2005b: 9). Sementara itu, pada surat Al-‘Asr ayat 3 disebutkan bahwa individu yang beruntung dunia akhirat adalah mereka orang-orang beriman, mengerjakan amal saleh, dan saling menasehati dalam kebenaran dan kesabaran (Shihab, 2005e: 499).

Dalam konsep dukungan teman sebaya, nasihat merupakan bentuk dukungan informasi yang diberikan oleh pemberi kepada penerima dukungan. Saling memberikan dukungan positif dan nasihat yang baik merupakan ajaran yang diberikan Islam kepada pemeluknya.

D. Pengaruh Trait Kepribadian *Extraversion* dan Dukungan Teman Sebaya terhadap *Subjective Well Being*

Subjective Well Being (SWB) merupakan perasaan dan pikiran individu mengenai keseluruhan hidupnya yang menilai bahwa kehidupan yang mereka jalani menyenangkan atau memuaskan. Individu dengan tingkat SWB yang tinggi adalah mereka yang lebih dominan membuat penilaian positif terhadap

peristiwa yang terjadi dalam hidup. Menurut para ahli yang mengkaji mengenai *subjective well being*, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi SWB. Faktor-faktor tersebut meliputi faktor demografi yang mencakup usia, jenis kelamin, dan ras, faktor sosial ekonomi yang mencakup pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan, faktor kepribadian, dukungan sosial, religiusitas, serta budaya.

Dari berbagai faktor yang telah disebutkan, kepribadian dan dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang ikut berperan dalam mempengaruhi status SWB individu. Kepribadian merupakan sifat atau watak yang dimiliki individu dan berfungsi sebagai pembeda antara individu satu dengan yang lainnya. Salah satu jenis dari kepribadian yaitu *extraversion*. *Extraversion* merupakan kepribadian dengan karakteristik individu yang lincah, aktif, mudah bergaul, serta gemar bersosialisasi. Adapun aspek dari *extraversion* yang meliputi kehangatan (*warmth*), kebersamaan (*gregariousness*), asertif (*assertiveness*), aktif (*active*), mencari keseruan (*excitement-seeking*), dan emosi positif (*positive emotions*).

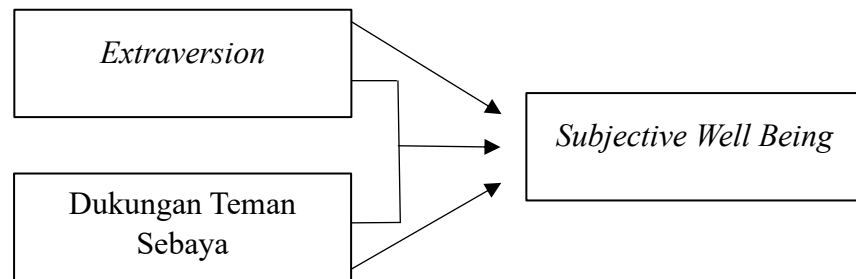
Emosi positif dapat mempengaruhi dukungan sosial yang diberikan kepada resipien atau penerima. Hal tersebut terjadi karena individu *extraversion* dikenal memiliki banyak pengalaman emosional yang positif, sehingga mereka dapat memberikan energi positif pada lingkungan di sekitarnya. Williamson dkk. (2019: 5) juga mendukung gagasan ini dengan menyatakan bahwa individu yang memiliki dan menerima dukungan sosial cenderung merasakan suasana hati yang lebih positif.

Kemudian, dukungan sosial sendiri dapat diperoleh dari keluarga, teman, atau individu lain yang berada di lingkungan sekitar. Dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya (*peer support*) dapat melindungi individu dari *stressor* atau membantu dalam menentukan respon terhadap peristiwa yang berpotensi menimbulkan stres (Dennis, 2003: 327). Adapun aspek dari dukungan teman sebaya menurut Solomon (2004: 394), yaitu dukungan emosional, dukungan informasi, dan dukungan instrumental. Dukungan emosional merupakan perilaku yang menunjukkan bahwa individu dicintai dan diperhatikan.

Sama halnya dengan emosi positif, dukungan emosional merupakan bagian dari dukungan sosial. Di mana ketika dukungan emosional memadai maka individu cenderung dapat merasa lebih bahagia, sehat, dan mampu menghadapi permasalahan hidup. Ketersediaan dukungan emosional dapat memberikan efek yang lebih besar pada kesehatan mental (Taylor, 2011: 197).

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *extraversion* dan dukungan teman sebaya dapat mempengaruhi *subjective well being*. Hal ini dikarenakan aspek-aspek dari *extraversion* dan dukungan teman sebaya ikut berperan dalam membentuk *subjective well being*. Dengan emosi positif yang merupakan aspek dari *extraversion*, individu berkemungkinan untuk menerima dukungan emosional yang kuat, sehingga tidak menutup kemungkinan jika individu akan memiliki tingkat *subjective well being* yang baik. Sama halnya dengan yang terjadi pada dukungan emosional yang merupakan aspek dari dukungan teman sebaya, di mana individu dengan

ketersediaan dukungan emosional yang memadai, dapat membantu dalam menghadapi stres, sehingga *well being* yang baik akan mudah tercipta.



Gambar 2.1 Skema *Extrverson* dan Dukungan Teman Sebaya terhadap *Subjective Well Being*

E. Hipotesis

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti mengusulkan tiga hipotesis sesuai dengan landasan teori yang sudah dipaparkan sebelumnya. Berikut merupakan hipotesis yang diusulkan:

1. Terdapat pengaruh trait kepribadian *extraversion* terhadap *subjective wellbeing* individu yang melakukan *self injury*
2. Terdapat pengaruh dukungan teman sebaya terhadap *subjective wellbeing* individu yang melakukan *self injury*
3. Terdapat pengaruh trait kepribadian *extraversion* dan dukungan teman sebaya terhadap *subjective wellbeing* individu yang melakukan *self injury*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kausalitas dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian kausalitas menurut Azwar (2018: 10) adalah penelitian yang dilakukan untuk mengambil kesimpulan dari hubungan sebab-akibat yang ditimbulkan dari variabel yang diteliti. Sementara itu, pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang menggunakan analisis statistika sebagai teknik dalam mengolah data yang berupa angka (Azwar, 2018: 5). Penelitian ini mengkaji mengenai pengaruh *extraversion* dan dukungan teman sebaya terhadap *subjective well being* individu yang melakukan *self injury*.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

a. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen didefinisikan oleh Sugiyono (2013: 38) sebagai variabel yang merupakan hasil atau akibat dari adanya variabel bebas. Adapun nama lain dari variabel dependen, seperti variabel *output*, kriteria, dan konsekuen. Dalam penelitian ini, yang dimaksud sebagai variabel dependen adalah *subjective well being* (SWB).

b. Variabel Independen (X)

Variabel independen oleh Sugiyono (2013: 38) diartikan sebagai variabel yang berperan sebagai penyebab timbulnya perubahan (mempengaruhi) atau munculnya variabel terikat. Adapun nama lain

dari variabel independen, seperti variabel stimulus, prediktor, dan *antecedent*. Dalam penelitian ini, yang dimaksud sebagai variabel independen adalah trait kepribadian *extraversion* dan dukungan teman sebaya.

2. Definisi Operasional

a. *Subjective Well Being* (SWB)

Subjective well being merupakan penilaian individu terhadap keseluruhan hidup yang dievaluasi berdasarkan apa yang individu rasakan dan pikirkan, yang kemudian disesuaikan dengan standar yang telah individu buat, sehingga dapat tercipta keseimbangan di dalamnya. Pengukuran *subjective well being* dilakukan dengan menggunakan dua instrumen, yaitu *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) untuk mengukur aspek kognitif, dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) untuk mengukur aspek afektif. Semakin individu memiliki tingkat *subjective well being* yang tinggi, maka skor yang akan didapatkan banyak. Sementara itu, individu dengan tingkat *subjective well being* yang rendah akan memiliki skor yang sedikit.

b. Trait Kepribadian *Extraversion*

Trait kepribadian *extraversion* merupakan sikap atau kecenderungan individu untuk berperilaku dengan cara yang enerjik dan ceria, di mana perilaku tersebut lebih banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal (lingkungan) dibandingkan internal. Individu dengan trait kepribadian *extraversion* dikenal sebagai pribadi yang ramah dan

gemar bersosialisasi, sehingga mereka seringkali memberikan emosi positif untuk lingkungan di sekitarnya.

Pengukuran trait kepribadian *extraversion* dilakukan menggunakan skala *Big Five Inventory 2* (BFI 2), di mana peneliti hanya menggunakan dimensi *extraversion* sebagai instrumen pengukuran, dengan aspek yang terdiri dari keramahan (*sociability*), asertif (*assertiveness*), dan kegembiraan (*energy level*). Semakin individu memiliki kepribadian *extraversion*, maka skor yang akan didapatkan tinggi. Sementara itu, individu yang tidak terlalu memiliki kepribadian *extraversion* akan memiliki skor yang rendah.

c. Dukungan Teman Sebaya

Dukungan teman sebaya merupakan hubungan saling bantu antar individu satu dengan yang lain, di mana mereka memiliki keadaan atau permasalahan yang serupa. Pengukuran ini dilakukan menggunakan skala dukungan teman sebaya, dengan aspek yang terdiri dari dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Individu dengan dukungan teman sebaya yang memadai, maka akan memiliki skor yang tinggi. Sementara itu, individu yang tidak mendapatkan dukungan teman sebaya akan memiliki skor yang rendah.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini memanfaatkan *platform* media sosial sebagai tempat penelitian atau tempat untuk mencari responden yang sesuai dengan kriteria

dan kebutuhan penelitian. Media sosial dipilih oleh peneliti sebagai tempat penelitian dengan pertimbangan bahwa individu yang melakukan *self injury* cukup sering menceritakan (curhat) pengalamannya dalam melakukan *self injury*, yang dilakukan secara anonim melalui unggahan dalam bentuk tulisan maupun gambar. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk mencari responden penelitian melalui media sosial.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini membutuhkan waktu selama 3 pekan untuk mengumpulkan semua data yang dibutuhkan, dan dilaksanakan pada tanggal 5 – 29 Agustus 2023.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan daerah generalisasi yang terdiri atas subjek/objek dengan kriteria tertentu yang sudah dibuat oleh peneliti untuk dikaji dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013: 80). Populasi dalam penelitian ini merupakan individu berusia 18-25 tahun yang melakukan *self injury* dalam rentang waktu satu tahun terakhir, dengan jumlah pasti yang tidak diketahui (*infinite population*).

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah atau karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2013: 81). Sampel penelitian ditentukan karena adanya keterbatasan dana, waktu, dan tenaga peneliti untuk mengkaji semua jumlah populasi yang ada. Jumlah sampel memiliki taraf kesalahan yang

berbeda-beda. Semakin besar taraf kesalahan, maka semakin kecil ukuran sampel yang dibutuhkan. Sebaliknya, semakin kecil taraf kesalahan, maka semakin besar ukuran sampel yang dibutuhkan dalam penelitian (Sugiyono, 2013: 86).

Dalam menentukan sampel penelitian dengan jumlah populasi yang tidak terbatas (*infinite population*), maka dapat digunakan formula Cochran (1977: 75) sebagai berikut:

$$n_0 = \frac{t^2 \times (p)(q)}{d^2}$$

Keterangan :

n_0 = Jumlah minimal sampel

t^2 = Tingkat kepercayaan, yaitu 95% = 1,96

p = Perkiraan proporsi populasi, yaitu 0.5

q = $(1-p) = 1 - 0.5 = 0.5$

d = *Margin of error*, yaitu 10% = 0.1

Sehingga :

$$n_0 = \frac{t^2 \times (p)(q)}{d^2}$$

$$n_0 = \frac{(1.96)^2 \times (0.5)(0.5)}{(0.1)^2}$$

$$n_0 = \frac{3.8416 \times 0.25}{0.01}$$

$$n_0 = 96.04$$

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus Cochran, jumlah minimal sampel yang dibutuhkan dalam penelitian sebanyak 96, yang kemudian dibulatkan menjadi 100 responden.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan cara yang digunakan dalam menentukan sampel penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling*, yang mana setiap anggota populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian Sugiyono (2013: 82). Adapun cara yang digunakan dalam menentukan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu menentukan kelompok populasi yang didasarkan pada ciri atau kriteria tertentu yang berhubungan dengan tema penelitian (Syahrums & Salim, 2014: 118). Dalam penelitian ini, untuk mengetahui status *subjective well being* individu yang melakukan *self injury*, maka sampel yang digunakan adalah individu yang pernah melakukan *self injury* dalam kurun waktu satu tahun terakhir, dengan rentang usia 18-25 tahun.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan prosedur yang dilakukan untuk mengambil data. Data tersebut diukur menggunakan instrumen yang memuat setiap variabel penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen skala untuk mengumpulkan data yang diperlukan. Instrumen ini terdiri dari tiga skala psikologi, yaitu skala *extraversion*, skala dukungan teman sebaya, dan skala *subjective well being*. Setiap skala pengukuran memuat dua macam pernyataan, yaitu *favorable* berupa aitem yang mendukung suatu sikap

tertentu, dan *unfavorable* berupa aitem yang tidak mendukung atau menolak sikap tertentu (Azwar, 2018: 137).

Terdapat empat pilihan jawaban dari setiap aitem yang disediakan, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Respon positif terhadap aitem *favorable* mendapatkan nilai yang tinggi, yaitu 4 untuk Sangat Sesuai (SS), dan 3 untuk Sesuai (S), kemudian respon negatif akan memiliki nilai rendah, 2 untuk Tidak Sesuai (TS), dan 1 untuk Sangat Tidak Sesuai (STS). Sementara itu, respon positif terhadap aitem *unfavorable* akan mendapatkan nilai rendah, yaitu 1 untuk Sangat Sesuai (SS), dan 2 untuk Sesuai (S), kemudian respon negatif akan memiliki nilai yang tinggi, 3 untuk Tidak Sesuai (TS), dan 4 untuk Sangat Tidak Sesuai (STS) (Azwar, 2018: 138).

Tabel 3.1 Nilai Respon pada Aitem Favorable dan Unfavorable

Kategori	Nilai	
	Favorable	Unfavorable
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

1. Skala Trait Kepribadian *Extraversion*

Skala trait kepribadian *extraversion* yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala *Big Five Inventory 2* (BFI-2) yang dikembangkan oleh Soto dan John (2017). Skala tersebut kemudian dimodifikasi dan diterjemahkan

ke dalam Bahasa Indonesia oleh Achmadan dkk. (2022) dengan nilai koefisien *alpha cronbach* 0,82. Reliabilitas skala *Big Five Inventory 2* juga menunjukkan nilai yang baik pada beberapa penelitian lain seperti pada penelitian Ahya dan Siaputra (2021: 17) dengan koefisien *alpha cronbach* 0,80, serta penelitian Yoshino dkk. (2022: 10) dengan nilai *alpha cronbach* 0,89.

BFI-2 memiliki lima respon jawaban yang terdiri dari “Sangat Tidak Setuju”, “Tidak Setuju”, “Netral”, “Setuju”, dan “Sangat Setuju”. Peneliti dalam hal ini memodifikasi skala pengukuran trait kepribadian *extraversion* dengan tidak mengikutsertakan pilihan jawaban “Netral” pada respon aitem. Adapun aspek yang digunakan dalam pengukuran terdiri dari *sociability*, *assertiveness*, dan *energy level* (Soto & John, 2017: 122). Berikut blueprint skala *extraversion* yang terdiri dari 6 aitem *favorable* dan 5 aitem *unfavorable*.

Tabel 3.2 Blueprint Skala *Big Five Inventory 2* (BFI-2)

No.	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Keramahan (<i>sociability</i>)	1, 9	6	3
2.	Asertif (<i>assertiveness</i>)	4, 2	10, 7	4
3.	Kegembiraan (<i>energy level</i>)	8, 11	3, 5	4
Total		6	5	11

2. Skala Dukungan Teman Sebaya

Skala dukungan teman sebaya yang digunakan dalam penelitian ini dibuat berdasarkan aspek-aspek dukungan teman sebaya yang dikemukakan oleh Solomon (2004: 394), yang meliputi dukungan emosional (*emotional support*), dukungan instrumental (*instrumental support*), dan dukungan informasi (*informational support*). Berikut rancangan skala dukungan teman sebaya yang terdiri dari 24 aitem dengan 12 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable*.

Tabel 3.3 Blueprint Skala Dukungan Teman Sebaya

No.	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Dukungan emosional (<i>emotional support</i>)	1, 7 2, 8	13, 19 14, 20	8
2.	Dukungan instrumental (<i>instrumental support</i>)	3, 9 4, 10	15, 21 16, 22	8
3.	Dukungan informasi (<i>informational support</i>)	5, 11 6, 12	17, 23 18, 24	8
Total		12	12	24

3. Skala *Subjective Well Being* (SWB)

Subjective well being dalam penelitian ini diukur menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Diener (2009a: 102), yaitu kognitif dan afektif. Dalam melakukan pengukuran *subjective well being* peneliti memakai dua instrumen, yaitu *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener dkk. (1985) dan diadaptasi ke dalam Bahasa

Indonesia oleh Natanael dan Novanto (2021: 294), dengan nilai *alpha cronbach* 0,85, serta *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) yang dikembangkan oleh Diener dkk. (2009) dan diadaptasi oleh Wahyudin (2011: 45), dengan nilai *alpha cronbach* 0,846.

Pada berbagai penelitian lain, skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) juga menunjukkan nilai reliabilitas yang baik, seperti pada penelitian Akhtar (2019: 33) yang memiliki nilai *alpha cronbach* 0,82 serta penelitian Novanto dan Pali (2019: 209) dengan nilai koefisien reliabilitas 0,83. Sama halnya dengan SWLS, *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) juga terbukti memiliki reliabilitas yang baik dalam berbagai penelitian, seperti pada penelitian Li dkk. (2013: 6) dan Giuntoli dkk. (2017: 5) yang berturut-turut menghasilkan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,92 dan 0,91.

Satisfaction with Life Scale (SWLS) berisikan lima aitem pernyataan mengenai kepuasan hidup, dengan opsi jawaban yang terdiri dari Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Agak Tidak Setuju (ATS), Netral/Antara setuju dan tidak setuju (N), Agak Setuju (AS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS), yang memiliki rentang nilai 1-7. Sementara itu, *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) berisikan 12 aitem mengenai perasaan positif dan negatif, dengan opsi jawaban yang terdiri dari Hampir Tidak Pernah, Jarang, Kadang-kadang, Sering, dan Hampir Setiap Saat, yang memiliki rentang nilai 1-5.

Tabel 3.4 Blueprint Skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS)

No.	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Kognitif	1, 2, 3, 4, 5	-	5
Total		5	0	5

Tabel 3.5 Blueprint Skala *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE)

No.	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Afektif	1, 3, 5, 7, 10, 12	2, 4, 6, 8, 9, 11	12
Total		6	6	12

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Valid merupakan suatu kondisi di mana alat ukur yang digunakan dalam pengukuran telah sesuai. Menurut Sugiyono (2013: 121) valid yaitu saat instrumen pengukuran dapat digunakan dengan tepat untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Penelitian ini menggunakan pendekatan validitas isi, yaitu prosedur yang dilakukan untuk mengetahui apakah setiap butir aitem dalam skala pengukuran sudah mencakup semua aspek dari variabel yang akan diteliti, yang kemudian dilakukan konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi sebagai *expert judgement*, dan diujicobakan (Sugiyono, 2013: 129).

Aitem valid dan tidak valid dapat dilihat dari indeks daya diskriminasi yang disebut *corrected item-total correlation*, dengan ketentuan jika $< 0,30$

artinya aitem tersebut memiliki daya diskriminasi yang rendah (Azwar, 2016: 29). Batasan ini menjadi acuan minimal bagi peneliti untuk menyeleksi aitem-aitem yang akan digunakan dalam pengukuran. Sehingga, aitem yang valid harus memiliki nilai *corrected item-total correlation* $\geq 0,30$.

2. Reliabilitas

Pengukuran reliabel adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data penelitian dengan tingkat reliabilitas yang tinggi. Reliabilitas pada dasarnya merupakan konsep untuk mengetahui sejauh mana hasil dari suatu pengukuran dapat dipercaya (Saifuddin, 2020: 191). Penelitian ini menggunakan reliabilitas dengan pendekatan konsistensi internal, yaitu mengujicobakan skala pengukuran terhadap sampel uji sebanyak satu kali dan dianalisis menggunakan formula *Alpha Cronbach* dengan bantuan *software* SPSS dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{ii} = \frac{k}{k-1} \left\{ 1 - \frac{\sum si^2}{st^2} \right\}$$

Keterangan:

r_{ii} = Koefisien reliabilitas instrumen

k = Jumlah aitem

$\sum si^2$ = Jumlah varian skor aitem

st^2 = Varian total

Taraf konsistensi atau kepercayaan suatu alat ukur dapat dilihat dari koefisien reliabilitasnya. Pada dasarnya, koefisien reliabilitas bergerak dari 0 menuju 1. Adapun arti dari angka tersebut, yaitu semakin koefisien

mendekati angka 1, maka koefisien reliabilitas dianggap baik atau memuaskan. Meskipun demikian, secara umum koefisien reliabilitas dianggap memuaskan jika mencapai angka 0,800 sampai 0,900 (Saifuddin, 2020: 206). Sujarweni (2014: 193) menetapkan batas-batas koefisien reliabilitas sebagai berikut:

- a. Koefisien reliabilitas $< 0,60$ artinya alat ukur memiliki reliabilitas yang buruk.
- b. Koefisien reliabilitas berada di antara 0,60 sampai 0,85 artinya alat ukur memiliki reliabilitas yang dapat diterima.
- c. Koefisien reliabilitas yang berada pada nilai di atas 0,85 artinya memiliki reliabilitas yang semakin baik.

Dalam menentukan apakah alat ukur yang sudah dibuat dapat digunakan dengan baik untuk proses pengambilan data, peneliti menggunakan nilai koefisien reliabilitas $> 0,60$ sebagai acuan alat ukur.

G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data yang diperlukan sudah terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data. Dalam melakukan analisis data peneliti menggunakan program SPSS 26 *for Windows*. Adapun tujuan dari dilakukannya analisis data adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *extraversion* dan dukungan teman sebaya terhadap *subjective well being* individu yang melakukan *self injury*. Oleh karena itu, untuk mengetahui pengaruh tersebut, perlu diadakannya uji prasyarat berupa uji asumsi dan uji hipotesis.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi secara normal atau tidak. Untuk melakukan uji normalitas peneliti menggunakan analisis statistik dengan uji Kolmogorov-Smirnov yang memiliki ketentuan jika nilai signifikansi variabel $> 0,05$, artinya data berdistribusi dengan normal. Namun, jika nilai signifikansi variabel $< 0,05$, artinya data berdistribusi dengan tidak normal (Santoso, 2016: 174).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui linearitas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat (Muhson, 2015: 36). Peneliti menggunakan uji *test for linearity* dengan ketentuan bahwa, ketika hasil uji sig. F pada baris *Deviation from linearity* $< 0,05$ artinya hubungan antar variabelnya tidak linear. Namun, jika nilai sig. F $\geq 0,05$ artinya hubungan antar variabelnya bersifat linear (Muhson, 2015: 38).

c. Uji Multi-Kolinearitas

Uji multi-kolinearitas bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang kuat antar variabel bebas yang diteliti (Muhson, 2015: 39). Dalam perhitungan analisis regresi, sebaiknya tidak terjadi adanya hubungan kolinearitas antara variabel bebas (Santoso, 2016: 176). Kemudian untuk menentukan ada atau tidaknya multikolinearitas dapat dilihat dari nilai *tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF) yang

dihasilkan dari program SPSS. Jika nilai *tolerance* > 0,10 atau nilai VIF < 10, artinya tidak terjadi adanya multikolinearitas.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji regresi linear berganda. Uji regresi linear berganda dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh variabel bebas yang jumlahnya lebih dari satu terhadap satu variabel terikat. Pengaruh tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi, di mana jika nilai signifikansi < 0,05, maka hipotesis dinyatakan diterima. Sebaliknya, jika nilai signifikansi > 0,05, maka hipotesis ditolak (Muhson, 2015: 22–30).

H. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Validitas

a. *Subjective Well Being* (SWB)

Skala yang digunakan untuk mengukur *subjective well being* terdiri dari dua instrumen, yaitu *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE). SWLS dalam uji coba skala berisi lima aitem yang diujicobakan pada 45 individu yang melakukan *self injury* dalam kurun waktu satu tahun terakhir, dengan rentang usia 18-25 tahun. Berdasarkan uji coba, terdapat satu aitem yang tidak valid dikarenakan nilai *corrected item-total correlation* < 0,30. Berikut merupakan blueprint skala SWLS setelah dilakukan uji coba.

Tabel 3.6 Blueprint Skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) Setelah Uji Coba

No.	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Kognitif	1, 2, 3, 4, *5	-	4
Total		4	0	4

*) : Aitem yang tidak valid

Kemudian, skala SPANE dalam uji coba berisi 12 aitem yang diujicobakan pada 45 individu yang melakukan *self injury* dalam kurun waktu satu tahun terakhir, dengan rentang usia 18-25 tahun. Berdasarkan uji coba, terdapat tiga aitem yang tidak valid dikarenakan nilai *corrected item-total correlation* < 0,30. Berikut merupakan blueprint skala SPANE setelah dilakukan uji coba.

Tabel 3.7 Blueprint Skala *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) Setelah Uji Coba

No.	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Afektif	1, 3, 5, 7, 10, *12	*2, 4, 6, 8, 9, *11	9
Total		5	4	9

*) : Aitem yang tidak valid

b. Trait Kepribadian *Extraversion*

Skala yang digunakan untuk mengukur trait kepribadian *extraversion*, yaitu *Big Five Inventory 2* (BFI-2) yang terdiri dari 11 aitem, yang diujicobakan pada 45 individu yang melakukan *self injury* dalam kurun waktu satu tahun terakhir, dengan rentang usia 18-25 tahun. Berdasarkan uji coba, semua aitem dinyatakan valid karena nilai *corrected item-total correlation* \geq 0,30. Berikut merupakan

blueprint skala *Big Five Inventory 2* (BFI-2) setelah dilakukan uji coba.

Tabel 3.8 Blueprint Skala *Big Five Inventory 2* (BFI-2) Setelah Uji Coba

No.	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Keramahan (<i>sociability</i>)	1, 9	6	3
2.	Asertif (<i>assertiveness</i>)	4, 2	10, 7	4
3.	Kegembiraan (<i>energy level</i>)	8, 11	3, 5	4
Total		6	5	11

*) : Aitem yang tidak valid

c. Dukungan Teman Sebaya

Skala dukungan teman sebaya dalam uji coba alat ukur terdiri dari 24 aitem, yang diujicobakan pada individu yang melakukan *self injury* dalam kurun waktu satu tahun terakhir, dengan rentang usia 18-25 tahun. Berdasarkan uji coba, terdapat empat aitem yang tidak valid dikarenakan nilai *corrected item-total correlation* < 0,30. Berikut merupakan blueprint skala dukungan teman sebaya setelah dilakukan uji coba.

Tabel 3.9 Blueprint Skala Dukungan Teman Sebaya Setelah Uji Coba

No.	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Dukungan emosional <i>(emotional support)</i>	*1, 2, 7, 8	*13, 14, 19, 20	6
2.	Dukungan instrumental <i>(instrumental support)</i>	*3, 4, 9, 10	15, 16, 21, 22	7
3.	Dukungan informasi <i>(informational support)</i>	*5, 6, 11, 12	17, 18, 23, 24	7
Total		9	11	20

*) : Aitem yang tidak valid

2. Reliabilitas

a. *Subjective Well Being*

Tabel 3.10 Hasil Reliabilitas Skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.804	4

Tabel 3.11 Hasil Reliabilitas Skala *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.851	9

b. Trait Kepribadian *Extraversion*

Tabel 3.12 Hasil Reliabilitas Skala *Big Five Inventory 2* (BFI-2)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.887	11

c. Dukungan Teman Sebaya

Tabel 3.13 Hasil Reliabilitas Skala Dukungan Teman Sebaya

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.921	20

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang menunjukkan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,804, skala *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) sebesar 0,851, skala *Big Five Inventory 2* (BFI-2) sebesar 0,887, dan skala dukungan teman sebaya sebanyak 0,921, maka dapat disimpulkan bahwa semua alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini reliabel, dengan ketentuan minimal nilai koefisien *alpha cronbach* sebesar 0,60.

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan ini, kriteria subjek yang digunakan yaitu, individu yang melakukan *self injury* dengan rentang 18-25 tahun. Sementara itu, jumlah populasi yang ditentukan adalah populasi tak hingga (*infinite population*). Adapun jumlah responden yang berhasil dikumpulkan oleh peneliti berjumlah 114 individu dengan rincian sebagai berikut:

a. Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.1 Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis_kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	16	14.0	14.0	14.0
	Perempuan	98	86.0	86.0	100.0
	Total	114	100.0	100.0	

Berdasarkan jenis kelamin, penyebaran data penelitian dapat dilihat pada diagram 4.1 di atas. Penelitian ini memperoleh data bahwa dari 114 subjek dengan rentang usia 18-25 tahun, sebanyak 16 atau 14% individu yang melakukan *self injury* berjenis kelamin laki-laki. Kemudian, sebanyak 98 atau 86% sisanya berjenis kelamin perempuan.

b. Berdasarkan Usia

Tabel 4.2 Distribusi Subjek Berdasarkan Usia

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	8	7.0	7.0	7.0
	19	9	7.9	7.9	14.9
	20	25	21.9	21.9	36.8
	21	13	11.4	11.4	48.2
	22	17	14.9	14.9	63.2
	23	16	14.0	14.0	77.2
	24	18	15.8	15.8	93.0
	25	8	7.0	7.0	100.0
	Total	114	100.0	100.0	

Berdasarkan usia, penyebaran data penelitian dapat dilihat pada diagram 4.2 di atas. Penelitian ini memperoleh data bahwa dari 114 subjek dengan rentang usia 18-25 tahun, individu yang berusia 20 tahun merupakan pelaku *self injury* terbanyak dengan persentasi 21,9% atau 25 individu. Kemudian, diikuti oleh individu dengan usia 24 tahun sebanyak 18 individu atau 15,8%, usia 22 tahun sebanyak 17 individu atau 14,9%, usia 23 tahun sebanyak 16 individu atau 14%, usia 21 tahun sebanyak 13 individu atau 11,4%, usia 19 tahun sebanyak 9 individu atau 7,9%, serta usia 18 dan 25 tahun yang masing-masing jumlahnya 8 individu atau memiliki persentasi sebesar 7%.

c. Berdasarkan Waktu Melakukan *Self Injury*

Tabel 4.3 Distribusi Subjek Berdasarkan Waktu Melakukan *Self Injury*

		Waktu_self_injury			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bulan	63	55.3	55.3	55.3
	Hari	21	18.4	18.4	73.7
	Minggu	28	24.6	24.6	98.2
	Tahun	2	1.8	1.8	100.0
	Total	114	100.0	100.0	

Berdasarkan waktu terakhir kali subjek melakukan *self injury*, penyebaran data penelitian dapat dilihat pada diagram 4.3 di atas. Penelitian ini memperoleh data bahwa dari 114 subjek dengan rentang usia 18-25 tahun, sebanyak 63 individu atau 55,3% melakukan *self injury* dalam kurun waktu beberapa bulan terakhir. Kemudian, sebanyak 28 individu atau 24,6% melakukannya dalam waktu beberapa minggu terakhir. Selanjutnya, sebanyak 21 individu atau 18,4% melakukan *self injury* dalam beberapa hari terakhir, dan sebanyak 2 individu atau 1,8% melakukannya dalam satu tahun terakhir.

2. Kategori Variabel Penelitian

Kategorisasi dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi tiga jenis tingkatan, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Pengkategorian ini diperoleh dengan menggunakan nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi dari masing-masing variabel. Berikut merupakan rincian nilai *mean* dan standar deviasi dari setiap variabel.

Tabel 4.4 Deskripsi Data Variabel Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Extraversion	114	15	38	26.31	4.837
Dukungan Teman Sebaya	114	32	74	53.48	9.857
Subjective Well Being	114	11	31	18.55	4.205
Valid N (listwise)	114				

Berdasarkan tabel tersebut, informasi yang disampaikan berupa nilai minimal, maksimal, mean, dan standar deviasi dari ketiga variabel penelitian. Pada variabel *trait* kepribadian *extraversion* (X1) memiliki skor minimal sebesar 15, skor maksimal 38, nilai *mean* 26,31, dan nilai standar deviasi sebesar 4,837. Kemudian, pada variabel dukungan teman sebaya (X2) memiliki skor minimal sebesar 32, skor maksimal 74, nilai mean 53,48, dan nilai standar deviasi sebesar 9,857. Selanjutnya, untuk variabel *subjective well being* (Y) memiliki skor minimal 11, skor maksimal 31, nilai mean 18,55, dan nilai standar deviasi sebesar 4,205. Dengan hasil tersebut, maka dapat dibuat kategori sebagai berikut:

a. Kategorisasi Variabel *Trait* Kepribadian *Extraversion*

Tabel 4.5 Kategori Skor Variabel *Trait* Kepribadian *Extraversion*

Rumus Interval	Rentang Skor	Kategori Skor
$X < (\text{Mean} - \text{SD})$	$X < 21$	Rendah
$(\text{Mean} - \text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + \text{SD})$	$21 \leq X < 31$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + \text{SD})$	$X \geq 31$	Tinggi

Berdasarkan rumus kategori di atas, individu dengan sifat kepribadian *extraversion* yang tinggi adalah mereka yang memiliki skor lebih besar dari atau sama dengan 31. Sementara itu, individu yang

memiliki skor antara 21 sampai 30 adalah individu dengan sifat kepribadian *extraversion* yang sedang. Kemudian, individu yang memiliki skor di bawah 21 adalah individu dengan sifat kepribadian *extraversion* yang rendah. Berikut tabel distribusi jumlah subjek pada setiap kategori.

Tabel 4.6 Distribusi Variabel Trait Kepribadian *Extraversion*

Extraversion (X1)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	13	11.4	11.4	11.4
	Sedang	77	67.5	67.5	78.9
	Tinggi	24	21.1	21.1	100.0
	Total	114	100.0	100.0	

Tabel di atas memuat informasi bahwa dari 114 subjek penelitian, 13 individu atau 11,4% di antaranya memiliki tingkat kepribadian *extraversion* yang rendah. Kemudian, 77 individu atau 67,5% memiliki tingkat kepribadian *extraversion* yang sedang, dan 24 atau setara dengan 21,1% sisanya memiliki tingkat kepribadian *extraversion* yang tinggi.

b. Kategorisasi Variabel Dukungan Teman Sebaya

Tabel 4.7 Kategori Skor Variabel Dukungan Teman Sebaya

Rumus Interval	Rentang Skor	Kategori Skor
$X < (\text{Mean} - \text{SD})$	$X < 44$	Rendah
$(\text{Mean} - \text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + \text{SD})$	$44 \leq X < 63$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + \text{SD})$	$X \geq 63$	Tinggi

Berdasarkan rumus kategori di atas, individu dengan dukungan teman sebaya yang tinggi adalah mereka yang memiliki skor lebih besar dari atau sama dengan 63. Sementara itu, individu yang memiliki skor

antara 44 sampai 62 adalah individu dengan dukungan teman sebaya yang sedang. Kemudian, individu yang memiliki skor di bawah 44 adalah individu dengan dukungan teman sebaya yang rendah. Berikut tabel distribusi jumlah subjek pada setiap kategori.

Tabel 4.8 Distribusi Variabel Dukungan Teman Sebaya

Dukungan Teman Sebaya (X2)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	25	21.9	21.9	21.9
	Sedang	71	62.3	62.3	84.2
	Tinggi	18	15.8	15.8	100.0
	Total	114	100.0	100.0	

Tabel di atas memuat informasi bahwa dari 114 subjek penelitian, 25 individu atau 21,9% di antaranya memiliki tingkat dukungan teman sebaya yang rendah. Kemudian, 71 individu atau 62,3% memiliki tingkat dukungan teman sebaya yang sedang, dan 18 atau setara dengan 15,8% sisanya memiliki tingkat dukungan teman sebaya yang tinggi.

c. Kategorisasi Variabel *Subjective Well Being*

Tabel 4.9 Kategori Skor Variabel *Subjective Well Being*

Rumus Interval	Rentang Skor	Kategori Skor
$X < (\text{Mean} - \text{SD})$	$X < 14$	Rendah
$(\text{Mean} - \text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + \text{SD})$	$14 \leq X < 23$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + \text{SD})$	$X \geq 23$	Tinggi

Berdasarkan rumus kategori di atas, individu dengan *subjective well being* yang tinggi adalah mereka yang memiliki skor lebih besar dari atau sama dengan 23. Sementara itu, individu yang memiliki skor antara 14 sampai 22 adalah individu dengan *subjective well being* yang sedang.

Kemudian, individu yang memiliki skor di bawah 14 adalah individu dengan *subjective well being* yang rendah. Berikut tabel distribusi jumlah subjek pada setiap kategori.

Tabel 4.10 Distribusi Variabel *Subjective Well Being*

Subjective Well Being (Y)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	14	12.3	12.3	12.3
	Sedang	81	71.1	71.1	83.3
	Tinggi	19	16.7	16.7	100.0
	Total	114	100.0	100.0	

Tabel di atas memuat informasi bahwa dari 114 subjek penelitian, 14 individu atau 12,3% di antaranya memiliki tingkat *subjective well being* yang rendah. Kemudian, 81 individu atau 71,1% memiliki tingkat *subjective well being* yang sedang, dan 19 atau setara dengan 16,7% sisanya memiliki tingkat *subjective well being* yang tinggi.

B. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh selama penelitian berdistribusi secara normal atau tidak. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* pada *software* SPSS. Berikut tabel hasil uji normalitas yang sudah dilakukan oleh peneliti.

Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas Variabel Trait Kepribadian *Extraversion*, Dukungan Teman Sebaya, dan *Subjective Well Being*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		114
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.79655146
Most Extreme Differences	Absolute	.077
	Positive	.077
	Negative	-.053
Test Statistic		.077
Asymp. Sig. (2-tailed)		.095^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Dalam menentukan apakah data berdistribusi secara normal atau tidak, dapat dilihat melalui nilai signifikansi dengan ketentuan jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka data berdistribusi secara normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil tersebut, nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,095. Nilai $0,095 > 0,05$, yang artinya data dalam penelitian ini berdistribusi secara normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel dependen dan variabel independen memiliki hubungan yang linear atau tidak. Dalam menentukan hubungan antar variabel bersifat linear atau tidak, dapat dilihat melalui nilai signifikansi pada baris *deviation from linearity*. Ketentuan yang digunakan yaitu jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka hubungan antar dua variabel bersifat linear. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka

hubungan antar dua variabel bersifat non linear. Berikut tabel hasil uji linearitas pada masing-masing variabel.

Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas *Subjective Well Being* dan *Extraversion*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SWB * Extra versio n	Between Groups	(Combined)	638.495	21	30.405	2.05 7	.010
		Linearity	254.695	1	254.69 5	17.2 33	.000
		Deviation from Linearity	383.800	20	19.190	1.29 8	.200
	Within Groups		1359.68 9	92	14.779		
	Total		1998.18 4	113			

Berdasarkan hasil uji linearitas di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi pada baris *deviation from linearity* sebesar 0,200. Nilai 0,200 > 0,05, yang artinya variabel trait kepribadian *extraversion* memiliki hubungan yang linear dengan *subjective well being*.

Tabel 4.13 Hasil Uji Linearitas *Subjective Well Being* dan Dukungan Teman Sebaya

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SWB * DTS	Between Groups	(Combined)	744.351	39	19.086	1.12 6	.325
		Linearity	193.526	1	193.52 6	11.4 22	.001
		Deviation from Linearity	550.825	38	14.495	.856	.697
	Within Groups		1253.83 3	74	16.944		
	Total		1998.18 4	113			

Berdasarkan hasil uji linearitas di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi pada baris *deviation from linearity* sebesar 0,697. Nilai 0,697 >

0,05, yang artinya variabel dukungan teman sebaya memiliki hubungan yang linear dengan *subjective well being*.

3. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang kuat antara variabel independen. Hubungan atau gejala multikolinearitas tidak seharusnya terjadi dalam analisis regresi. Ketentuan yang digunakan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan yang bersifat multikolinearitas adalah dengan melihat nilai *tolerance* dan VIF. Apabila nilai *tolerance* > 0,10 dan nilai VIF < 10, maka dapat dikatakan bahwa tidak adanya gejala multikolinearitas antara variabel independen. Berikut tabel hasil uji multikolinearitas pada variabel yang diujikan.

Tabel 4.14 Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	6.003	2.535		2.368	.020		
	Extraversion (X1)	.264	.076	.304	3.462	.001	.953	1.049
	Dukungan Teman Sebaya (X2)	.105	.037	.245	2.796	.006	.953	1.049
a. Dependent Variable: Subjective Well Being (Y)								

Berdasarkan hasil tersebut, dapat dilihat bahwa nilai *tolerance* yang didapatkan sebesar $0,953 > 0,10$, dan nilai VIF $1,049 < 10$. Dengan

pertimbangan tersebut, maka gejala multikolinearitas antara variabel independen dalam penelitian ini tidak ada.

C. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima atau ditolak. Penelitian ini menggunakan uji regresi linear berganda untuk menentukan apakah hipotesis yang sudah diajukan diterima atau ditolak. Ketentuan yang digunakan dalam pengambilan keputusan yaitu dengan melihat nilai signifikansi setiap variabel. Jika nilai signifikansi yang diperoleh $< 0,05$, maka hipotesis dinyatakan diterima. Namun, jika nilai signifikansi yang diperoleh $> 0,05$, maka hipotesis ditolak. Berikut merupakan tabel hasil uji regresi linear berganda yang diperoleh dengan menggunakan software SPSS.

Tabel 4.15 Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.430 ^a	.185	.170	3.831
a. Predictors: (Constant), Dukungan Teman Sebaya (X2), Extraversion (X1)				
b. Dependent Variable: Subjective Well Being (Y)				

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	369.424	2	184.712	12.588	.000^b
	Residual	1628.760	111	14.674		
	Total	1998.184	113			
a. Dependent Variable: Subjective Well Being (Y)						
b. Predictors: (Constant), Dukungan Teman Sebaya (X2), Extraversion (X1)						

Berdasarkan tabel di atas, penelitian ini memperoleh nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,170, yang artinya trait kepribadian *extraversion* dan

dukungan teman sebaya secara bersama-sama dapat memprediksi *subjective well being* individu yang melakukan *self injury* sebesar 17%, sementara 83% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	6.003	2.535		2.368	.020
	Extraversion (X1)	.264	.076	.304	3.462	.001
	Dukungan Teman Sebaya (X2)	.105	.037	.245	2.796	.006
a. Dependent Variable: Subjective Well Being (Y)						

Dengan adanya hasil tersebut, nilai signifikansi yang diperoleh dari variabel trait kepribadian *extraversion* sebesar $0,001 < 0,05$, yang artinya hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh trait kepribadian *extraversion* terhadap *subjective well being*. Kemudian, nilai signifikansi yang diperoleh oleh variabel dukungan teman sebaya sebesar $0,006 < 0,05$, yang artinya hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh dukungan teman sebaya terhadap *subjective well being*. Selain itu, pada tabel ANOVA menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang artinya trait kepribadian *extraversion* dan dukungan teman sebaya secara bersama-sama berpengaruh terhadap *subjective well being*. Hasil ini sekaligus menjelaskan bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima.

Berdasarkan hasil regresi linear berganda, diperoleh nilai koefisien $\alpha = 6,003$, $b_1 = 0,264$, $b_2 = 0,105$ yang kemudian dapat dibuat persamaannya sebagai berikut:

$$Y = 6,003 + 0,264X_1 + 0,105X_2$$

Adapun Y merupakan *subjective well being*, X_1 merupakan trait kepribadian *extraversion*, dan X_2 merupakan dukungan teman sebaya. Dari persamaan tersebut, dapat dimaknai bahwa setiap penambahan satu skor trait kepribadian *extraversion* pada individu yang melakukan *self injury*, maka *subjective well being* akan bertambah sebanyak 26,4%. Begitu juga pada setiap penambahan satu skor dukungan teman sebaya pada individu yang melakukan *self injury*, maka *subjective well being* akan bertambah 10,5%.

Sementara itu, trait kepribadian *extraversion* secara parsial memberikan pengaruh sebesar 12,7% terhadap *subjective well being*. Hasil ini dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.16 Hasil Uji Regresi Sederhana Trait Kepribadian *Extraversion*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.357 ^a	.127	.120	3.945
a. Predictors: (Constant), Extraversion (X1)				

Kemudian, dukungan teman sebaya memberikan pengaruh sebesar 9,7% secara parsial terhadap *subjective well being*. Hasil ini dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.17 Hasil Uji Regresi Sederhana Dukungan Teman Sebaya

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.311 ^a	.097	.089	4.014

a. Predictors: (Constant), Dukungan Teman Sebaya (X2)

Berdasarkan hasil uji regresi di atas baik parsial maupun simultan, ketiga variabel dalam penelitian ini memiliki pengaruh terhadap *subjective well being* individu yang melakukan *self injury*. Sebesar 12,7% trait kepribadian *extraversion* mempengaruhi *subjective well being*, kemudian dukungan teman sebaya dengan 9,7% mempengaruhi *subjective well being*, serta secara simultan trait kepribadian *extraversion* dan dukungan teman sebaya berpengaruh sebesar 17% terhadap *subjective well being*. Dalam penelitian ini, trait kepribadian *extraversion* memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap *subjective well being* individu yang melakukan *self injury*, dibandingkan dengan dukungan teman sebaya.

D. Pembahasan

Tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkan dari trait kepribadian *extraversion* dan dukungan teman sebaya terhadap *subjective well being* individu yang melakukan *self injury*. Populasi dari penelitian ini memiliki jumlah yang tidak terbatas atau *infinite population*. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah individu yang melakukan *self injury* dalam kurun waktu satu tahun terakhir, dan berada pada rentang usia 18-25 tahun, dengan total keseluruhan sampel sebanyak 114 responden.

Hipotesis pertama, terdapat pengaruh antara trait kepribadian *extraversion* terhadap *subjective well being* individu yang melakukan *self injury*. Hipotesis ini berhasil dibuktikan oleh nilai signifikansi variabel trait kepribadian *extraversion* sebesar $0,001 < 0,05$, dan nilai t hitung sebesar $3,462 > 1,981$. Nilai tersebut menjelaskan bahwa pengaruh yang diberikan trait kepribadian *extraversion* terhadap *subjective well being* bersifat signifikan dan positif. Sehingga, semakin tinggi skor trait kepribadian *extraversion*, maka akan bertambah skor *subjective well being* individu. Oleh karena itu, status *subjective well being* individu yang melakukan *self injury* akan lebih mudah untuk ditingkatkan ketika individu memiliki trait kepribadian *extraversion*.

Temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Julian (2019: 99) mengenai pengaruh trait kepribadian *big five* terhadap *subjective well being* pada mahasiswa perantau. Dalam penelitian Julian (2019: 99), didapatkan bahwa trait kepribadian *extraversion* memiliki nilai koefisien regresi sebesar 0,233 dan taraf signifikansi 0,00. Hasil ini menandakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dan positif dari trait kepribadian *extraversion* terhadap *subjective well being*. Penelitian yang dilakukan Julian (2019: 107) menegaskan bahwa trait kepribadian *extraversion* merupakan dimensi kepribadian yang paling besar memberikan pengaruh terhadap *subjective well being*.

Selain itu, penelitian lain yang juga mendukung hasil temuan ini dilakukan oleh Ortet dkk. (2020: 8) yang mengkaji mengenai pengaruh

kepribadian *big five* terhadap *subjective well being* pada mahasiswa dan anggota komunitas. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa *subjective well being* banyak dipengaruhi oleh dimensi kepribadian *extraversion* dan stabilitas emosi. Merujuk pada konsep *subjective well being* di mana afek positif dan negatif menjadi komponen penting yang saling berkaitan, hal ini menjelaskan bahwa sifat-sifat dari dimensi kepribadian *extraversion* dapat memprediksi tingkat *subjective well being* individu.

Individu dengan trait kepribadian *extraversion* menurut McCrae dan Costa (2003: 49) adalah mereka yang cenderung aktif untuk melakukan interaksi sosial, menyukai kebersamaan dengan orang lain, bersikap asertif, terbuka, dan aktif berbicara dalam hubungan interpersonal. Diener (2009b: 24) menyatakan bahwa kepribadian menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well being*. Kemudian, dipertegas oleh Diener dan Ryan (2009: 395) yang menyebutkan bahwa trait kepribadian *extraversion* adalah dimensi kepribadian yang paling konsisten, dan sering dikaitkan dengan *well being*.

Salah satu aspek penting dalam trait kepribadian *extraversion* adalah emosi positif. Sementara itu, individu yang melakukan *self injury* kerap kali memiliki pengalaman emosi negatif yang lebih dominan, dibandingkan dengan positif. Sehingga, dengan memiliki sifat-sifat kepribadian *extraversion*, individu yang melakukan *self injury* diprediksi akan lebih mudah untuk meningkatkan *subjective well being* yang dimiliki. Hal ini dikarenakan individu *extraversion* dikenal memiliki banyak pengalaman

emosional yang positif, sehingga mereka dapat memberikan energi positif pada diri sendiri dan lingkungan di sekitarnya.

Hipotesis kedua, terdapat pengaruh dukungan teman sebaya terhadap *subjective well being* individu yang melakukan *self injury*. Hipotesis ini berhasil dibuktikan oleh nilai signifikansi variabel dukungan teman sebaya sebesar $0,006 < 0,05$, dan nilai t hitung sebesar $2,796 > 1,981$. Nilai ini menjelaskan bahwa adanya pengaruh signifikan yang diberikan dukungan teman sebaya terhadap *subjective well being*. Sehingga, semakin tinggi skor dukungan teman sebaya, maka akan semakin tinggi juga skor *subjective well being* individu yang melakukan *self injury*. Oleh karena itu, individu yang melakukan *self injury* membutuhkan dukungan teman sebaya untuk membantu meningkatkan *subjective well being* yang dimiliki.

Temuan ini didukung oleh penelitian Sardi dan Ayriza (2020: 44) yang membahas mengenai pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *subjective well being* remaja yang tinggal di pondok pesantren. Dalam penelitian Sardi dan Ayriza (2020: 44), didapatkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki nilai koefisien regresi sebesar 0,306 dan taraf signifikansi 0,00. Hasil ini menandakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dan positif dari dukungan teman sebaya terhadap *subjective well being*. Penelitian yang dilakukan Sardi dan Ayriza (2020: 44) menegaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya yang diperoleh oleh individu dapat meningkatkan perasaan positif sehingga dapat menunjang status *subjective well being* individu.

Selain itu, penelitian lain yang juga mendukung hasil temuan ini dilakukan oleh Puspita (2022: 44) yang membahas mengenai hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan *subjective well being* pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan online. Dalam penelitian Puspita (2022: 44), didapatkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0,347 dan taraf signifikansi 0,00. Hasil tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *subjective well being*. Penelitian Puspita (2022: 44) menerangkan bahwa ketika individu menerima atau memiliki dukungan sosial teman sebaya yang semakin baik, maka *subjective well being* mereka akan semakin baik juga.

Dukungan teman sebaya menurut Mead dkk. (2001: 135) merupakan konsep memberi dan menerima dukungan yang didasarkan pada prinsip saling menghargai, bertanggung jawab, dan kesepakatan bersama mengenai apa yang mungkin dapat membantu. Dikatakan oleh Das dkk. (2020: 10), dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well being*. Pendapat tersebut kemudian dipertegas oleh Wu dan Lee (2022: 1620) dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa dukungan teman sebaya merupakan prediktor yang paling dominan dalam meningkatkan *subjective well being* individu.

Dukungan teman sebaya yang diterima individu dapat membantu mereka dalam menghadapi *stressor* atau peristiwa yang rentan menimbulkan stres. Koamesah dkk. (2022: 8) menyatakan bahwa dukungan

teman sebaya akan membuat individu tidak merasa sendiri dalam masa-masa sulit. Salah satu aspek penting dari dukungan teman sebaya adalah dukungan emosional. Dukungan emosional berperan dalam mengkondisikan individu supaya dapat merasa lebih bahagia, sehat, dan mampu menghadapi permasalahan hidup. Oleh karena itu, tersedianya dukungan teman sebaya akan mempermudah proses pemulihan individu yang melakukan *self injury*, sekaligus menjadi tindakan preventif bagi mereka untuk berhenti atau tidak mengulangi perilaku *self injury* melalui peningkatan status *subjective well being*.

Hipotesis ketiga, terdapat terdapat pengaruh trait kepribadian *extraversion* dan dukungan teman sebaya secara bersama-sama terhadap *subjective well being* individu yang melakukan *self injury*. Hipotesis ini berhasil dibuktikan oleh nilai signifikansi variabel trait kepribadian *extraversion* dan dukungan teman sebaya sebesar $0,000 < 0,05$, dan nilai F hitung sebesar $12,588 > 3,08$. Nilai ini menjelaskan bahwa pengaruh yang diberikan trait kepribadian *extraversion* dan dukungan teman sebaya terhadap *subjective well being* bersifat signifikan dan positif.

Trait kepribadian *extraversion* dan dukungan teman sebaya merupakan dua hal penting yang diperlukan dalam menciptakan *subjective well being* yang baik pada individu yang melakukan *self injury*. Dengan demikian, apabila individu banyak memiliki sifat-sifat dari trait kepribadian *extraversion*, dan memiliki tingkat dukungan teman sebaya yang tinggi, maka *subjective well being* yang dimiliki juga akan mengalami peningkatan.

Sebaliknya, apabila individu tidak banyak memiliki sifat-sifat dari trait kepribadian *extraversion*, dan tingkat dukungan teman sebaya yang relatif rendah, maka *subjective well being* yang dimiliki akan mengalami penurunan.

Aspek yang dimiliki trait kepribadian *extraversion* dan dukungan teman sebaya berpengaruh terhadap faktor-faktor dari *subjective well being*. Salah satu aspek trait kepribadian *extraversion* yang disebutkan oleh Soto dan John (2017: 122) yaitu emosi positif. Kemudian, aspek dukungan teman sebaya yang disebutkan oleh Solomon (2004: 394) yaitu dukungan emosional. Emosi positif dan dukungan emosional keduanya merupakan aspek-aspek yang berpengaruh terhadap faktor *subjective well being*.

Memiliki tingkat *subjective well being* yang baik berguna bagi keberlangsungan hidup individu, karena dengan tingkat *subjective well being* yang baik, individu akan lebih mampu untuk memaknai kehidupan yang dimilikinya, sehingga mereka dapat merasa lebih bahagia dalam hidup. Kebahagiaan yang dirasakan oleh individu akan membuat mereka meninggalkan hal-hal yang dapat menyakiti dirinya sendiri, dan berfokus pada apa yang membuat mereka senang. Hal ini sesuai dengan konsep *subjective well being* yang dinyatakan oleh Ryan dan Deci (2001: 141), yaitu kesejahteraan berfokus pada pencapaian dan penghindaran rasa sakit.

Berdasarkan hasil dari penelitian, sebagian besar individu yang melakukan *self injury* memiliki tingkat *subjective well being* pada kategori sedang. Sementara itu, berdasarkan teori mengenai *subjective well being*,

individu yang melukai diri sendiri cenderung memiliki dominasi perasaan negatif dan kepuasan hidup yang rendah, di mana hal ini mencerminkan tingkat *subjective well being* yang rendah. Alasan yang mendasari hasil tersebut dapat dikaji melalui dua perspektif. Pertama, pada saat pengisian skala penelitian individu tidak sepenuhnya jujur dengan kondisi yang dialami, sehingga menimbulkan hasil yang bias. Selain itu, *human error* yang dilakukan oleh peneliti dalam melakukan skoring juga dapat mempengaruhi hasil penelitian.

Kedua, pada dasarnya *self injury* merupakan perilaku kompleks yang disebabkan oleh berbagai macam atau interaksi dari faktor-faktor biologis, genetik, lingkungan, dan psikologis (Russell dkk., 2020: 6771). Sehingga, penting untuk mencari tahu alasan yang mendasari individu melakukan *self injury*. Hal ini dijelaskan oleh Greenspoon dan Saklofske (dalam Proctor, 2014: 6438), yang menyatakan bahwa status *subjective well being* yang baik (*positive SWB*) tidak selalu merepresentasikan kondisi kesehatan mental atau psikologis individu. Begitupun dengan individu yang tidak memiliki kondisi psikopatologis, tidak berarti dirinya memiliki kondisi *subjective well being* yang baik. Oleh karena itu, sangat memungkinkan jika ada individu memiliki status *subjective well being* yang baik, namun juga memiliki gangguan atau masalah psikologis.

Dengan penjelasan tersebut, untuk mencegah individu mengulangi atau melakukan *self injury* di kemudian hari, dibutuhkan tidak hanya sekedar meningkatkan status *subjective well being*. Meskipun demikian,

subjective well being tetap berperan dalam menunjang kesejahteraan individu, karena mengarahkan pada hal-hal positif dalam upaya pencegahan perilaku menyakiti diri sendiri.

Tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini sudah terpenuhi, yaitu pembuktian teori dengan kondisi nyata yang sebenarnya terjadi. Selain itu, penelitian ini juga membuktikan bahwa individu dengan kepribadian *extraversion* dan tingkat dukungan teman sebaya yang tinggi, adalah individu yang lebih dapat menikmati kehidupannya. Pembaharuan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah mengkaji ketiga variabel, yaitu trait kepribadian *extraversion*, dukungan teman sebaya, dan *subjective well being* secara bersama-sama dan spesifik. Referensi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian terdahulu yang mengkaji dua variabel secara sekaligus, seperti kepribadian dan *subjective well being*, ataupun dukungan teman sebaya dan *subjective well being*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh signifikan yang diberikan oleh trait kepribadian *extraversion* terhadap *subjective well being* individu yang melakukan *self injury*.
2. Terdapat pengaruh signifikan yang diberikan oleh dukungan teman sebaya terhadap *subjective well being* individu yang melakukan *self injury*.
3. Terdapat pengaruh signifikan yang diberikan oleh trait kepribadian *extraversion* dan dukungan teman sebaya terhadap *subjective well being* individu yang melakukan *self injury*.

Hasil tersebut menjelaskan bahwa ketiga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Semakin tinggi trait kepribadian *extraversion* dan dukungan teman sebaya yang dimiliki individu pelaku *self injury*, maka semakin tinggi juga tingkat *subjective well being* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah trait kepribadian *extraversion* dan dukungan teman sebaya, maka semakin rendah juga tingkat *subjective well being* individu yang melakukan *self injury*.

B. Saran

Berdasarkan hasil yang sudah diperoleh, peneliti memberikan saran terhadap beberapa pihak terkait dengan penelitian ini.

1. Bagi Subjek Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, individu pelaku *self injury* diharapkan dapat memiliki sifat-sifat kepribadian *extraversion* dan dukungan teman sebaya yang memadai, untuk meningkatkan *subjective well being* mereka. Dengan meningkatnya status *subjective well being*, individu pelaku *self injury* akan memaknai hidupnya dengan lebih positif dan menghindari perilaku yang dapat melukai dirinya.

2. Bagi Penyedia Layanan Kesehatan Mental

Dengan adanya penelitian ini, penyedia layanan kesehatan mental diharapkan dapat lebih memberikan perhatiannya pada status *subjective well being* yang dimiliki oleh setiap individu, khususnya pelaku *self injury*. Meningkatkan status *subjective well being* individu pelaku *self injury* dengan meningkatkan trait kepribadian *extraversion* dan menyediakan dukungan teman sebaya, merupakan tindakan preventif untuk menekan atau mengurangi perilaku melukai diri di kemudian hari.

3. Bagi Instansi Pendidikan

Dengan adanya penelitian ini, instansi pendidikan diharapkan dapat memberikan layanan konseling yang dapat meningkatkan trait kepribadian *extraversion* para siswa, serta menyediakan dukungan teman sebaya yang memadai untuk meningkatkan *subjective well being* siswa yang menjadi pelaku *self injury*.

4. Bagi Penyedia Lapangan Kerja

Dengan adanya penelitian ini, penyedia lapangan kerja dapat mempertimbangkan untuk menyediakan layanan konseling yang mempromosikan *subjective well being* dengan meningkatkan trait kepribadian *extraversion* dan dukungan teman sebaya bagi para pekerja yang melakukan *self injury*.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *subjective well being*, selain trait kepribadian *extraversion* dan dukungan teman sebaya, serta lebih memfokuskan subjek penelitian pada kriteria tertentu untuk penerapan generalisasi hasil penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadan, F., Jaya, E. S., & Asih, S. R. (2022). Properti psikometris big five inventory-2 versi indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(2), 121–131. <https://doi.org/10.7454/jps.2022.15>
- Aghababaei, N., Błachnio, A., & Aminikhoo, M. (2018). The relations of gratitude to religiosity, well-being, and personality. *Mental Health, Religion & Culture*, 21(4), 408–417. <https://doi.org/10.1080/13674676.2018.1504904>
- Ahya, A., & Siaputra, I. B. (2021). Validasi big five inventory-2 (BFI-2) untuk indonesia: Belum sempurna tetapi valid dan reliabel mengukur kepribadian. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(1), 179–203. <https://doi.org/10.24854/jpu458>
- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk subjective well-being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29–40.
- Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: Kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12–28. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1357>
- Andrews, F. M., & Robinson, J. P. (1991). Measures of subjective well-being. Dalam J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Ed.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (hlm. 61–114). Academic Press. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-590241-0.50007-1](https://doi.org/10.1016/B978-0-12-590241-0.50007-1)
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Azwar, S. (2016). Seleksi aitem dalam penyusunan skala psikologi. *Buletin Psikologi*, 2(2), 26–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/bps.13277>
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi* (2 ed.). Pustaka Pelajar.
- Brulé, G., & Maggino, F. (2017). Towards more complexity in subjective well-being studies. Dalam G. Brulé & F. Maggino (Ed.), *Metrics of Subjective Well-Being: Limits and Improvements* (hlm. 1–17). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-61810-4>

- Burleson, B. R., & Kunkel, A. W. (1996). The socialization of emotional support skills in childhood. Dalam *Handbook of Social Support and the Family* (hlm. 105–140). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1388-3_6
- Cao, Y., Krause, J. S., Saunders, L. L., & Clark, J. M. R. (2015). Impact of marital status on 20-year subjective well-being trajectories. *Topics in Spinal Cord Injury Rehabilitation*, 21(3), 208–217. <https://doi.org/10.1310/sci2103-208>
- Cochran, W. G. (1977). *Sampling techniques* (3 ed.). Wiley. https://archive.org/details/samplingtechniqu0000coch_t4x6/page/74/mode/2up
- Cutrona, C. E., & Suhr, J. A. (1992). Controllability of stressful events and satisfaction with spouse support behaviors. *Communication Research*, 19(2), 154–174. <https://doi.org/10.1177/009365092019002002>
- Das, K. V., Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B., & Botchwey, N. (2020). Understanding subjective well-being: Perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*, 41(1), 1–32. <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00142-5>
- Daulay, N., Assingkily, M. S., & Munthe, A. K. (2022). The relationship between gratitude and well-being: The moderating effect of religiosity on university freshmen during the COVID-19 pandemic. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 51–64. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.11055>
- Davidson, L., Chinman, M., Kloos, B., Weingarten, R., Stayner, D., & Tebes, J. K. (1999). Peer support among individuals with severe mental illness: A review of the evidence. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6(2), 165–187. <https://doi.org/10.1093/clipsy.6.2.165>
- Dennis, C.-L. (2003). Peer support within a health care context: A concept analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 40(3), 321–332. [https://doi.org/10.1016/S0020-7489\(02\)00092-5](https://doi.org/10.1016/S0020-7489(02)00092-5)
- Diener, E. (2009a). Assessing well-being: Progress and opportunities. Dalam E. Diener (Ed.), *Assessing Well Being: The Collected Works of Ed Diener, Social Indicators Research Series* (hlm. 25–274). Springer Science+Business Media B.V. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- Diener, E. (2009b). Subjective well-being. Dalam E. Diener (Ed.), *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener, Social Indicators Research Series* (hlm. 11–58). Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406.
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33–37. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_3
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Dolan, P., & Metcalfe, R. (2012). Measuring subjective wellbeing for public policy: Recommendations on measures. *Journal of Social Policy*, 41(2), 409–427. <https://doi.org/10.1017/S0047279411000833>
- Fatimatu Zahroh, S. (2021). *Hubungan kepribadian ekstrovert, religiusitas, dan dukungan sosial dengan subjective well being pada mahasiswa tingkat akhir* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel]. <http://digilib.uinsa.ac.id/53191/>
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2018). *Theories of personality* (9 ed.). McGraw-Hill Education.
- Fitri, A. (2019). *Pengaruh kepribadian big five dan kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Freyd, M. (1924). Introverts and extroverts. *Psychological Review*, 31(1), 74–87. <https://doi.org/10.1037/h0075875>
- Gallagher, E. N., & Vella-Brodrick, D. A. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 44(7), 1551–1561. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.01.011>
- Gillett, J. E., & Crisp, D. A. (2017). Examining coping style and the relationship between stress and subjective well-being in Australia's 'sandwich generation.' *Australasian Journal on Ageing*, 36(3), 222–227. <https://doi.org/10.1111/ajag.12439>
- Gillies, D., Christou, M. A., Dixon, A. C., Featherston, O. J., Rapti, I., Garcia-Anguila, A., Villasis-Keever, M., Reebye, P., Christou, E., Al Kabir, N.,

- & Christou, P. A. (2018). Prevalence and characteristics of self-harm in adolescents: Meta-analyses of community-based studies 1990–2015. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 57(10), 733–741. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2018.06.018>
- Giuntoli, L., Ceccarini, F., Sica, C., & Caudek, C. (2017). Validation of the italian versions of the flourishing scale and of the scale of positive and negative experience. *SAGE Open*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.1177/2158244016682293>
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, H. F. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101–116. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214>
- Haybron, D. M. (2001). Happiness and pleasure. *Philosophy and Phenomenological Research*, 62(3), 501–528. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1933-1592.2001.tb00072.x>
- Helgeson, V. S., & Gottlieb, B. H. (2000). Support groups. Dalam *Social Support Measurement and Intervention* (hlm. 221–245). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195126709.003.0007>
- Jebb, A. T., Morrison, M., Tay, L., & Diener, E. (2020). Subjective well-being around the world: Trends and predictors across the life span. *Psychological Science*, 31(3), 293–305. <https://doi.org/10.1177/0956797619898826>
- Joshanloo, M. (2013). A comparison of western and islamic conceptions of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14(6), 1857–1874. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9406-7>
- Joshanloo, M. (2018). Investigating the relationships between subjective well-being and psychological well-being over two decades. *Emotion*, 19(1), 183–187. <https://doi.org/10.1037/emo0000414>
- Julian, A. (2019). *Uji pengaruh trait kepribadian big five, penyesuaian diri dan gratitude terhadap subjective well being mahasiswa perantau UIN syarif hidayatullah jakarta* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Klonsky, E. D., & Muehlenkamp, J. J. (2007). Self-injury: A research review for the practitioner. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1045–1056. <https://doi.org/10.1002/jclp.20412>
- Ko, H.-C., Wang, L.-L., & Xu, Y.-T. (2013). Understanding the different types of social support offered by audience to a-list diary-like and informative bloggers. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(3), 194–199. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0297>

- Koamesah, G. T., Virilia, S., & Musa, M. (2022). Resilience in health workers: The role of social support and calling. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–14. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.9287>
- Kobylińska, D., Zajenkowski, M., Lewczuk, K., Jankowski, K. S., & Marchlewska, M. (2022). The mediational role of emotion regulation in the relationship between personality and subjective well-being. *Current Psychology*, 41(6), 4098–4111. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00861-7>
- Krok, D. (2018). When is meaning in life most beneficial to young people? Styles of meaning in life and well-being among late adolescents. *Journal of Adult Development*, 25(2), 96–106. <https://doi.org/10.1007/s10804-017-9280-y>
- Kuijpers, E., Pickett, J., Wille, B., & Hofmans, J. (2022). Do you feel better when you behave more extraverted than you are? The relationship between cumulative counterdispositional extraversion and positive feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 48(4), 606–623. <https://doi.org/10.1177/01461672211015062>
- Langford, C. P. H., Bowsher, J., Maloney, J. P., & Lillis, P. P. (1997). Social support: A conceptual analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 95–100. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.1997025095.x>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation* (1 ed.). Oxford University Press.
- Li, F., Bai, X., & Wang, Y. (2013). The scale of positive and negative experience (SPANES): Psychometric properties and normative data in a large chinese sample. *PLoS ONE*, 8(4), 1–9. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061137>
- Lidberg, J., Berne, S., & Frisén, A. (2023). Challenges in emerging adulthood related to the impact of childhood bullying victimization. *Emerging Adulthood*, 11(2), 346–364. <https://doi.org/10.1177/21676968211051475>
- Lucas, & Diener, E. (2002). Extraversion. Dalam N. J. Smelser & P. B. Baltes (Ed.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (hlm. 5202–5205). Pergamon Press.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15(1), 8–13. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.01501002.x>
- Luhmann, M. (2017). The development of subjective well-being. Dalam J. Specht (Ed.), *Personality Development Across the Lifespan* (hlm. 197–218). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-804674-6.00013-2>
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness*. Penguin Press.

- Maddux, J. E. (2018). Subjective well-being and life satisfaction: An introduction to conceptions, theories, and measures. Dalam J. E. Maddux (Ed.), *Subjective well being and life satisfaction* (hlm. 3–31). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.4324/9781351231879-1>
- Martin, R. A., & Ford, T. E. (2018). The clinical psychology of humor. Dalam *The Psychology of Humor* (hlm. 283–318). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-812143-6.00009-6>
- Matsuda, T., Tsuda, A., Kim, E., & Deng, K. (2014). Association between perceived social support and subjective well-being among Japanese, Chinese, and Korean college students. *Psychology*, 5(6), 491–499. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.56059>
- McCabe, K. O., & Fleeson, W. (2012). What is extraversion for? Integrating trait and motivational perspectives and identifying the purpose of extraversion. *Psychological Science*, 23(12), 1498–1505. <https://doi.org/10.1177/0956797612444904>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective* (2 ed.). The Guildford Press.
- Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). Peer support: A theoretical perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(2), 134–141.
- Mead, S., & MacNeil, C. (2004). Peer support: What makes it unique? *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 10(2). https://www.researchgate.net/publication/228693717_Peer_Support_What_Makes_It_Unique
- Megawati, A. H., Attindriyo Dannisworo, C., Hanum, L., & Dannisworo, C. A. (2019). The impact of negative symptoms and self-criticism on the urge to self-injure. *Proceedings of the 2nd International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2018)*, 216–227. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/iciap-18.2019.18>
- Muhson, A. (2015). *Pedoman praktikum aplikasi komputer lanjut*. Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mutaqin, M. F. T., Yulindrasari, H., & Dahlan, T. H. (2020). Understanding subjective well-being from a top down theory approach. *Proceedings of the International Conference on Educational Psychology and Pedagogy - "Diversity in Education" (ICEPP 2019)*, 1(3), 154–156. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200130.103>
- Natanael, Y., & Novanto, Y. (2021). Pengujian model pengukuran congeneric, tau-equivalent dan parallel pada satisfaction with life scale (SWLS). *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 285–298. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i2.6405>

- Nazari, L., Bakhtiarpour, S., Naderi, F., & Heidari, A. (2021). Association of peer support and parent-child interaction with subjective well-being through the mediation of self-efficacy beliefs in students with hearing impairment. *International Journal of School Health*, 8(1), 14–22.
- Nikolaev, B. (2018). Does higher education increase hedonic and eudaimonic happiness? *Journal of Happiness Studies*, 19(2), 483–504. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9833-y>
- Nock, M. K. (2010). Self-Injury. Dalam *Annual Review of Clinical Psychology* (hlm. 339–363). <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258>
- Novanto, Y., & Pali, M. (2019). Teachers’s life satisfaction in palopo and toraja: A descriptive study. *Jurnal Sains Psikologi*, 8(2), 207–217. <https://doi.org/10.17977/um023v8i22019p207>
- Ormel, J., Lindenberg, S., Steverink, N., & Verbrugge, L. M. (1999). Subjective well-being and social production functions. *Social Indicators Research*, 46(1), 61–90. <https://doi.org/10.1023/A:1006907811502>
- Ortet, G., Pinazo, D., Walker, D., Gallego, S., Mezquita, L., & Ibáñez, M. I. (2020). Personality and nonjudging make you happier: Contribution of the five-factor model, mindfulness facets and a mindfulness intervention to subjective well-being. *PLOS ONE*, 15(2), e0228655. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0228655>
- Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11(12), 1299–1306. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(90\)90157-M](https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90157-M)
- Penney, D. (2018). *Defining “peer support”: Implications for policy, practice, and research*. <https://www.semanticscholar.org/paper/Defining-%E2%80%9C-C-Peer-Support-%E2%80%9D-%3A-Implications-for-Policy-Penney/2c4e848c22c64410f40909091c721520efd277c7>
- Pierce, G. R., Sarason, B. R., Sarason, I. G., Joseph, H. J., & Henderson, C. A. (1996). Conceptualizing and assessing social support in the context of the family. Dalam *Handbook of Social Support and the Family* (hlm. 3–23). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1388-3_1
- Pratiwi, I. N., Kusananto, & Maulida, Y. E. (2020). The correlation between personality and family support and subjective well-being for patients with diabetes mellitus. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(7), 9164–9170.
- Proctor, C. (2014). Subjective well-being (SWB). Dalam A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (hlm. 6437–6441). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2905

- Puspita, G. (2022). *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan subjective well being pada mahasiswa dalam mengikuti kuliah online selama pandemi COVID-19* [Skripsi]. Universitas Katholik Soegijapranata.
- Repper, J., & Carter, T. (2011). A review of the literature on peer support in mental health services. *Journal of Mental Health, 20*(4), 392–411. <https://doi.org/10.3109/09638237.2011.583947>
- Roberts, B. W., & Mroczek, D. (2008). Personality trait change in adulthood. *Current Directions in Psychological Science, 17*(1), 31–35. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00543.x>
- Rogers, J. P., Chesney, E., Oliver, D., Begum, N., Saini, A., Wang, S., McGuire, P., Fusar-Poli, P., Lewis, G., & David, A. S. (2021). Suicide, self-harm and thoughts of suicide or self-harm in infectious disease epidemics: A systematic review and meta-analysis. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. <https://doi.org/10.1017/S2045796021000354>
- Rusli, I. M. (2022). *Pengaruh Dukungan Sosial dan Harga Diri terhadap Subjective Well being Siswa SMA di Kota Bandung* [Skripsi]. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Russell, K., Rasmussen, S., & Hunter, S. C. (2020). Does mental well-being protect against self-harm thoughts and behaviors during adolescence? A six-month prospective investigation. *International journal of environmental research and public health, 17*(18), 6771–6789. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186771>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan skala psikologi* (1 ed.). Kencana.
- Salgado, J. F., Blanco, S., & Moscoso, S. (2019). Subjective well-being and job performance: Testing of a suppressor effect. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 35*(2), 93–102. <https://doi.org/10.5093/jwop2019a9>
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). Gratitude and well being: The benefits of appreciation. *Psychiatry, 7*(11), 18–22.
- Santoso. (2016). *Statistika hospitalitas*. Deepublish.
- Sardi, L. N., & Ayriza, Y. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap subjective well-being pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. *Acta Psychologia, 2*(1), 41–48. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.34116>

- Saritoprak, S. N., & Abu-Raiya, H. (2023). Living the good life: An Islamic perspective on positive psychology. Dalam *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality* (hlm. 179–193). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5_12
- Schultz, B. E., Corbett, C. F., & Hughes, R. G. (2022). Instrumental support: A conceptual analysis. *Nursing Forum*, 57(4), 665–670. <https://doi.org/10.1111/nuf.12704>
- Selby, E. A., Kranzler, A., Lindqvist, J., Fehling, K. B., Brillante, J., Yuan, F., Gao, X., & Miller, A. L. (2019). The dynamics of pain during nonsuicidal self-injury. *Clinical Psychological Science*, 7(2), 302–320. <https://doi.org/10.1177/2167702618807147>
- Shihab, M. Q. (2005a). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an jilid 1*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2005b). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an jilid 3*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2005c). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an jilid 7*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2005d). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an jilid 13*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2005e). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an jilid 15*. Lentera Hati.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(1–4), 475–492. <https://doi.org/10.1007/BF00352944>
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social Indicators Research*, 117(2), 561–576. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0361-4>
- Solomon, P. (2004). Peer support/peer provided services underlying processes, benefits, and critical ingredients. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 27(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.2975/27.2004.392.401>
- Soto, C. J., & John, O. P. (2017). The next big five inventory (BFI-2): Developing and assessing a hierarchical model with 15 facets to enhance bandwidth, fidelity, and predictive power. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(1), 117–143. <https://doi.org/10.1037/pspp0000096>
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138–161. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>

- Steinhoff, A., Bechtiger, L., Ribeaud, D., Eisner, M., & Shanahan, L. (2020). Stressful life events in different social contexts are associated with self-injury from early adolescence to early adulthood. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 48–72. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.487200>
- Stenlund, S., Koivumaa-Honkanen, H., Sillanmäki, L., Lagström, H., Rautava, P., & Suominen, S. (2021). Subjective well-being predicts health behavior in a population-based 9-years follow-up of working-aged Finns. *Preventive Medicine Reports, 24*. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101635>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metode penelitian lengkap praktis dan mudah dipahami*. Pustaka Baru Press.
- Sutrisno, W. (2019). *Hubungan antara koping stres dan kepribadian ekstrasver dengan subjective well-being pada odha* [Skripsi]. Unika Soegijapranata Semarang.
- Syahrum, & Salim. (2014). *Metode penelitian kuantitatif*. Citapustaka Media.
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2021). Perilaku self-harm atau melukai diri sendiri yang dilakukan oleh remaja (self-harm or self injuring behavior by adolescents). *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial e, 4*(2), 213–224. <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. Dalam H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (hlm. 189–214). Oxford University Press.
- Tov, W., & Diener, E. (2009). Culture and subjective well-being. Dalam E. Diener (Ed.), *Culture and Well-Being: Social Indicators Research Series* (hlm. 9–41). Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0_2
- Ulya, F. N. (2023, Maret 20). *49 Anak Sekolah Lakukan “Self Harm”, Menteri PPPA: Miris, Mereka Ikuti Tren Media Sosial*. Kompas. <https://nasional.kompas.com/read/2023/03/20/10371891/49-anak-sekolah-lakukan-self-harm-menteri-pppa-miris-mereka-ikuti-tren-media#>
- Väisänen, S., Pietarinen, J., Pyhältö, K., Toom, A., & Soini, T. (2016). Social support as a contributor to student teachers’ experienced well-being. *Research Papers in Education, 32*(1), 41–55. <https://doi.org/10.1080/02671522.2015.1129643>
- van Dijk, F. A., Schirmbeck, F., & Haan, L. de. (2018). A longitudinal analysis of the effects of neuroticism and extraversion on subjective well-being in patients with schizophrenia. *Psychiatry Research, 259*, 538–544. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.011>

- Veenhoven, R. (1984). Conditions of happiness. Dalam *Conditions of Happiness* (1 ed.). Springer Dordrecht. <https://doi.org/10.1007/978-94-009-6432-7>
- Victor, S. E., & Klonsky, E. D. (2014). Daily emotion in non-suicidal self-injury. *Journal of Clinical Psychology, 70*(4), 364–375. <https://doi.org/10.1002/jclp.22037>
- Wahyudin, I. (2011). *Profile subjective well-being guru honorer sekolah dasar [Skripsi]*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Warsah, I., Chamami, M. R., Prastuti, E., Morganna, R., & Iqbal, M. M. (2023). Insights on mother's subjective well-being: The influence of emotion regulation, mindfulness, and gratitude. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(1), 51–68. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13655>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Watson, E. (2019). *Peer support in mental health*. Red Globe Press.
- Williamson, J. A., Oliger, C., Wheeler, A., & O'Hara, M. W. (2019). More social support is associated with more positive mood but excess support is associated with more negative mood. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(11–12). <https://doi.org/10.1177/0265407519831771>
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging adulthood as a critical stage in the life course . Dalam N. Halfon, C. B. Forrest, R. M. Lerner, & E. M. Faustman (Ed.), *Handbook of Life Course Health Development* (hlm. 123-144H). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_7
- World Health Organization. (2019). *Suicide and self harm*. World Health Organization Regional Office for the Eastern Mediterranean. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/333478>
- Wortman, C. B., & Lehman, D. R. (1985). Reactions to victims of life crises: support attempts that fail. Dalam *Social Support: Theory, Research and Applications* (hlm. 463–489). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-009-5115-0_24
- Wu, Y.-J., & Lee, J. (2022). The most salient global predictors of adolescents' subjective well-being: parental support, peer support, and anxiety. *Child Indicators Research, 15*(5), 1601–1629. <https://doi.org/10.1007/s12187-022-09937-1>

- Yoshino, S., Shimotsukasa, T., Oshio, A., Hashimoto, Y., Ueno, Y., Mieda, T., Migiwa, I., Sato, T., Kawamoto, S., Soto, C. J., & John, O. P. (2022). A validation of the Japanese adaptation of the Big Five Inventory-2. *Frontiers in Psychology*, *13*, 1–17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.924351>
- Zhang, D. C., & Renshaw, T. L. (2020). Personality and college student subjective wellbeing: A domain-specific approach. *Journal of Happiness Studies*, *21*(3), 997–1014. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00116-8>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba

1. Skala *Subjective Well Being*

a. *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*

No.	Pernyataan	Respon						
		STS	ATS	TS	N	S	AS	SS
1.	Dalam hampir semua aspek kehidupan, saat ini saya merasa bahwa kehidupan yang saya jalani telah mencapai apa yang saya anggap ideal.							
2.	Kondisi kehidupan saya dalam keadaan yang sangat baik.							
3.	Saya merasa puas dengan kehidupan saya.							
4.	Sejauh ini, saya telah memperoleh hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup							
5.	Jika saya diberi kesempatan untuk mengulangi kehidupan ini, saya tidak akan berusaha mengubah apa pun dalam kehidupan saya.							

b. *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)*

No.	Pernyataan	Respon				
		Hampir Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Hampir Setiap Saat
1.	Seberapa sering kamu merasakan emosi positif					

2.	Seberapa sering kamu merasakan emosi negatif					
3.	Seberapa sering kamu merasa baik					
4.	Seberapa sering kamu merasa buruk					
5.	Seberapa sering kamu merasa nyaman					
6.	Seberapa sering kamu merasa tidak nyaman					
7.	Seberapa sering kamu merasa senang					
8.	Seberapa sering kamu merasa sedih					
9.	Seberapa sering kamu merasa takut					
10.	Seberapa sering kamu merasa gembira					
11.	Seberapa sering kamu merasa marah					
12.	Seberapa sering kamu merasa puas					

2. Skala *Big Five Inventory 2 (Extraversion)*

No.	Pernyataan	Respon			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya adalah seseorang yang ramah dan mudah bergaul				
2.	Saya adalah seseorang yang memiliki kepribadian tegas				
3.	Saya jarang merasa gembira atau bersemangat				

4.	Saya adalah seseorang yang mendominasi dan bertindak sebagai pemimpin				
5.	Saya adalah seseorang yang kurang aktif dibandingkan orang lain				
6.	Saya adalah seseorang yang kadang malu, tertutup/pendiam				
7.	Saya merasa kesulitan dalam mempengaruhi orang lain				
8.	Saya adalah seseorang yang bersemangat				
9.	Saya adalah seseorang yang cerewet dan banyak bicara				
10.	Saya lebih memilih orang lain untuk mengambil keputusan				
11.	Saya adalah seseorang yang menunjukkan banyak semangat				

3. Skala Dukungan Teman Sebaya

No.	Pernyataan	Respon			
		STS	TS	S	SS
1.	Ketika bercerita dengan teman, saya merasa mereka dapat memahami kondisi saya				
2.	Saya merasa nyaman ketika bercerita pada teman				
3.	Ketika sedang sakit, teman saya memberikan obat yang diperlukan				
4.	Ketika dalam keadaan sulit, teman saya bersedia untuk mengantar saya kemana pun				
5.	Ketika kondisi mental sedang tidak baik-baik saja, teman saya menyarankan untuk mencari bantuan profesional				

6.	Ketika sedang bingung menghadapi suatu masalah, teman saya memberikan informasi yang saya butuhkan				
7.	Teman-teman saya peduli terhadap permasalahan yang sedang saya hadapi				
8.	Ketika dalam keadaan genting, saya memiliki seseorang yang dapat langsung dihubungi				
9.	Ketika mengalami kesulitan keuangan, teman saya meminjamkan uangnya kepada saya				
10.	Ketika membutuhkan pertolongan, teman saya bersedia untuk membantu				
11.	Ketika sedang sedih, teman saya menyarankan untuk melakukan hal-hal yang membuat saya bahagia				
12.	12. Teman saya memberikan pendapatnya atas masalah yang saya hadapi				
13.	13. Saya merasa tidak ada orang yang dapat memahami perasaan saya				
14.	14. Saya tidak memiliki siapapun untuk berbagi cerita				
15.	15. Teman saya tidak mau meminjamkan uangnya untuk membantu saya				
16.	16. Teman saya menolak ketika dimintai bantuan				
17.	17. Tidak ada yang menasehati saya ketika saya berbuat salah				
18.	18. Saya tidak mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental, padahal teman saya mengetahuinya				

19.	19. Teman-teman saya meremehkan kesedihan yang saya alami				
20.	Saya diasingkan oleh teman dalam pertemanan				
21.	Ketika sedang sakit, teman saya tidak menawarkan obat padahal mereka mengetahuinya				
22.	Teman saya tidak mau meluangkan waktunya untuk membantu saya				
23.	Teman saya tidak memberikan solusi dari masalah yang saya hadapi				
24.	Ketika membutuhkan informasi penting, teman saya tidak ada yang membantu				

Lampiran 2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Sebelum *Item Gugur*

1. Skala *Subjective Well Being*
 - a. *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*

Hasil Uji Validitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM1	11.58	18.659	.581	.631
ITEM2	11.36	19.143	.570	.636
ITEM3	11.40	20.109	.569	.642
ITEM4	10.69	18.946	.603	.624
ITEM5	11.96	23.543	.159	.804

Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.720	5

b. *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)*

Hasil Uji Validitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM1	29.27	21.245	.581	.714
ITEM2	28.27	28.700	-.436	.811
ITEM3	29.31	21.128	.701	.705
ITEM4	30.38	22.059	.642	.716
ITEM5	29.49	20.392	.633	.705
ITEM6	30.09	21.401	.472	.725
ITEM7	29.33	20.409	.585	.710
ITEM8	30.33	22.455	.384	.736
ITEM9	30.42	21.749	.407	.733
ITEM10	29.27	20.518	.664	.703
ITEM11	29.76	23.189	.131	.780
ITEM12	30.00	23.955	.180	.758

Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.753	12

2. *Skala Big Five Inventory 2 (BFI 2)*

Hasil Uji Validitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM1	24.22	31.586	.705	.871
ITEM2	24.60	32.745	.641	.875
ITEM3	24.71	33.165	.626	.876

ITEM4	24.82	31.422	.640	.875
ITEM5	24.64	32.916	.566	.880
ITEM6	25.22	32.995	.483	.886
ITEM7	24.58	34.795	.415	.888
ITEM8	24.67	31.955	.710	.871
ITEM9	24.44	32.162	.596	.878
ITEM10	24.71	33.483	.465	.886
ITEM11	24.49	30.165	.843	.861

Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.887	11

3. Skala Dukungan Teman Sebaya

Hasil Uji Validitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	65.89	92.919	.294	.911
a2	65.82	91.195	.412	.909
a3	66.07	93.291	.217	.914
a4	65.76	87.416	.580	.906
a5	65.53	92.300	.243	.914
a6	65.49	89.301	.583	.906
a7	65.53	89.255	.632	.905
a8	65.80	87.118	.574	.906
a9	65.78	91.495	.337	.911
a10	65.29	89.028	.777	.904
a11	65.31	92.037	.412	.909
a12	65.42	91.113	.603	.907
a13	66.13	92.709	.265	.912
a14	65.76	88.098	.515	.908
a15	65.44	92.116	.374	.910
a16	65.20	89.300	.792	.904
a17	65.29	89.756	.647	.905

a18	65.27	88.473	.594	.906
a19	65.58	84.568	.721	.902
a20	65.31	87.810	.521	.907
a21	65.33	89.591	.573	.906
a22	65.29	86.846	.733	.903
a23	65.58	85.386	.774	.902
a24	65.33	87.636	.739	.903

Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.911	24

Sesudah *Item Gugur*

1. Skala *Subjective Well Being*
 - a. *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*

Hasil Uji Validitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM1	9.29	13.346	.647	.740
ITEM2	9.07	13.336	.686	.720
ITEM3	9.11	15.010	.597	.765
ITEM4	8.40	14.745	.549	.787

Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.804	4

b. *Scale of Positive and Negative Experience (SPANÉ)*

Hasil Uji Validitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM1	20.22	18.677	.607	.832
ITEM3	20.27	18.700	.707	.825
ITEM4	21.33	19.455	.674	.830
ITEM5	20.44	18.389	.577	.835
ITEM6	21.04	18.589	.528	.841
ITEM7	20.29	17.710	.634	.829
ITEM8	21.29	19.756	.416	.851
ITEM9	21.38	19.195	.421	.853
ITEM10	20.22	18.040	.683	.824

Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.851	9

2. *Skala Big Five Inventory 2 (Extraversion)*

Hasil Uji Validitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM1	24.22	31.586	.705	.871
ITEM2	24.60	32.745	.641	.875
ITEM3	24.71	33.165	.626	.876
ITEM4	24.82	31.422	.640	.875
ITEM5	24.64	32.916	.566	.880
ITEM6	25.22	32.995	.483	.886
ITEM7	24.58	34.795	.415	.888
ITEM8	24.67	31.955	.710	.871
ITEM9	24.44	32.162	.596	.878

ITEM10	24.71	33.483	.465	.886
ITEM11	24.49	30.165	.843	.861

Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.887	11

3. Skala Dukungan Teman Sebaya

Hasil Uji Validitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a2	55.84	75.634	.345	.922
a4	55.78	71.995	.537	.919
a6	55.51	73.437	.556	.918
a7	55.56	73.343	.608	.917
a8	55.82	71.104	.577	.918
a9	55.80	75.345	.319	.924
a10	55.31	72.719	.799	.914
a11	55.33	75.545	.420	.921
a12	55.44	74.753	.608	.918
a14	55.78	72.131	.507	.920
a15	55.47	75.255	.414	.921
a16	55.22	72.904	.823	.914
a17	55.31	73.265	.679	.916
a18	55.29	72.028	.624	.917
a19	55.60	68.564	.742	.914
a20	55.33	71.773	.521	.920
a21	55.36	73.143	.597	.917
a22	55.31	70.583	.763	.913
a23	55.60	69.473	.785	.913
a24	55.36	71.507	.752	.914

Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.921	20

Lampiran 3 Skala Penelitian

1. Skala *Subjective Well Being*
 - a. *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*

No.	Pernyataan	Respon						
		STS	ATS	TS	N	S	AS	SS
1.	Dalam hampir semua aspek kehidupan, saat ini saya merasa bahwa kehidupan yang saya jalani telah mencapai apa yang saya anggap ideal.							
2.	Kondisi kehidupan saya dalam keadaan yang sangat baik.							
3.	Saya merasa puas dengan kehidupan saya.							
4.	Sejauh ini, saya telah memperoleh hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup							

- b. *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)*

No.	Pernyataan	Respon				
		Hampir Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Hampir Setiap Saat
1.	Seberapa sering kamu merasakan emosi positif					
2.	Seberapa sering kamu merasa baik					

3.	Seberapa sering kamu merasa buruk					
4.	Seberapa sering kamu merasa nyaman					
5.	Seberapa sering kamu merasa tidak nyaman					
6.	Seberapa sering kamu merasa senang					
7.	Seberapa sering kamu merasa sedih					
8.	Seberapa sering kamu merasa takut					
9.	Seberapa sering kamu merasa gembira					

2. Skala *Big Five Inventory 2 (Extraversion)*

No.	Pernyataan	Respon			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya adalah seseorang yang ramah dan mudah bergaul				
2.	Saya adalah seseorang yang memiliki kepribadian tegas				
3.	Saya jarang merasa gembira atau bersemangat				
4.	Saya adalah seseorang yang mendominasi dan bertindak sebagai pemimpin				
5.	Saya adalah seseorang yang kurang aktif dibandingkan orang lain				
6.	Saya adalah seseorang yang kadang malu, tertutup/pendiam				
7.	Saya merasa kesulitan dalam mempengaruhi orang lain				

8.	Saya adalah seseorang yang bersemangat				
9.	Saya adalah seseorang yang cerewet dan banyak bicara				
10.	Saya lebih memilih orang lain untuk mengambil keputusan				
11.	Saya adalah seseorang yang menunjukkan banyak semangat				

3. Skala Dukungan Teman Sebaya

No.	Pernyataan	Respon			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya merasa nyaman ketika bercerita pada teman				
2.	Ketika dalam keadaan sulit, teman saya bersedia untuk mengantar saya kemana pun				
3.	Ketika sedang bingung menghadapi suatu masalah, teman saya memberikan informasi yang saya butuhkan				
4.	Teman-teman saya peduli terhadap permasalahan yang sedang saya hadapi				
5.	Ketika dalam keadaan genting, saya memiliki seseorang yang dapat langsung dihubungi				
6.	Ketika mengalami kesulitan keuangan, teman saya meminjamkan uangnya kepada saya				
7.	Ketika membutuhkan pertolongan, teman saya bersedia untuk membantu				
8.	Ketika sedang sedih, teman saya menyarankan untuk melakukan hal-hal yang membuat saya bahagia				

9.	12. Teman saya memberikan pendapatnya atas masalah yang saya hadapi				
10.	14. Saya tidak memiliki siapapun untuk berbagi cerita				
11.	15. Teman saya tidak mau meminjamkan uangnya untuk membantu saya				
12.	16. Teman saya menolak ketika dimintai bantuan				
13.	17. Tidak ada yang menasehati saya ketika saya berbuat salah				
14.	18. Saya tidak mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental, padahal teman saya mengetahuinya				
15.	19. Teman-teman saya meremehkan kesedihan yang saya alami				
16.	Saya diasingkan oleh teman dalam pertemanan				
17.	Ketika sedang sakit, teman saya tidak menawarkan obat padahal mereka mengetahuinya				
18.	Teman saya tidak mau meluangkan waktunya untuk membantu saya				
19.	Teman saya tidak memberikan solusi dari masalah yang saya hadapi				
20.	Ketika membutuhkan informasi penting, teman saya tidak ada yang membantu				

Lampiran 4 Skor Hasil Penelitian

Responden	<i>Extraversion (X1)</i>	Dukungan Teman Sebaya (X2)	<i>Subjective Well Being (Y)</i>
1	31	59	45
2	22	57	38

3	20	49	24
4	25	63	35
5	25	59	18
6	29	59	28
7	34	56	30
8	23	60	34
9	32	50	23
10	23	51	34
11	26	55	28
12	25	42	35
13	23	42	16
14	31	57	25
15	24	56	25
16	17	45	24
17	27	35	28
18	32	41	21
19	24	42	23
20	30	54	37
21	27	44	29
22	29	38	21
23	26	62	25
24	24	53	28
25	31	61	34
26	26	50	27
27	30	60	45
28	34	67	32
29	24	61	22
30	17	56	26
31	32	49	25
32	25	51	32
33	26	55	17
34	27	52	41
35	32	41	28
36	23	43	34
37	21	59	26
38	28	73	47
39	17	55	16
40	26	40	27
41	25	65	29

42	24	51	19
43	34	74	34
44	25	43	34
45	16	36	16
46	38	58	30
47	23	57	22
48	29	59	36
49	24	32	33
50	21	68	23
51	31	47	18
52	23	67	23
53	33	40	30
54	27	66	31
55	24	43	18
56	26	41	21
57	33	50	49
58	31	50	27
59	30	59	43
60	30	60	33
61	20	57	27
62	27	46	30
63	27	59	29
64	26	59	23
65	22	52	20
66	21	52	27
67	26	34	18
68	17	33	20
69	21	65	31
70	28	68	34
71	33	70	18
72	22	54	37
73	22	61	20
74	19	52	30
75	25	39	18
76	29	61	34
77	25	70	28
78	29	52	22
79	28	55	31
80	21	67	34

81	24	59	31
82	32	64	30
83	30	71	30
84	30	58	28
85	25	54	40
86	27	51	17
87	37	62	40
88	26	56	27
89	35	57	24
90	34	51	18
91	19	57	32
92	29	55	55
93	19	33	18
94	33	62	31
95	21	39	22
96	27	50	38
97	35	68	32
98	27	56	26
99	19	72	32
100	24	49	29
101	24	63	28
102	28	38	28
103	15	33	22
104	20	58	21
105	25	54	37
106	30	43	34
107	34	53	29
108	26	61	31
109	27	43	21
110	25	42	31
111	23	52	31
112	32	56	29
113	27	54	23
114	27	49	27

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Fina Syifaatu Makhshush
Tempat, tanggal lahir : Tegal, 04 Oktober 2000
Alamat : Jl. Projosumarto 1 No. 61 RT/RW 13/04 Kec.
Talang, Kab. Tegal
Email : finasm8@gmail.com
LinkedIn : Fina Syifaatu Makhshush

B. Riwayat Pendidikan

1. TK Masyitoh 1 Kajen, Talang Tegal
2. SD Negeri Mangkukusuman 5
3. SMP Negeri 2 Kota Tegal
4. SMA Negeri 1 Kota Tegal

Semarang, 15 September 2023



Fina Syifaatu Makhshush
NIM. 1907016133