

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN OPTIMISME TERHADAP
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF KARYAWAN PT. EVERFRESH
INDOBEVERAGE SEMARANG**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi (S1) dalam Ilmu Psikologi (S.Psi)



Disusun oleh :

Muhammad Ulfi Dani Prayogo
(1807016093)

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

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Ulfi Dani Prayogo

NIM : 1807016093

Prodi : Psikologi

Menyatakan skripsi saya yang berjudul

**“PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN OPTIMISME TERHADAP
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF KARYAWAN PT. EVERFRESH
INDOBEVERAGE SEMARANG”**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya.

Semarang, 20 Juni 2025

Pembuat Pernyataan



Muhammad Ulfi Dani Prayogo

LEMBAR 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 DUKUNGAN SOSIAL DAN OPTIMISME TERHADAP
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF KARYAWAN PT. EVERFRESH
INDOBEVERAGE SEMARANG

Nama : Muhammad Ulfi Dani Prayogo

NIM : 1807016093

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqasyah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 30 Juni 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Prof. Dr. Ikhrom, M.Ag.
NIP. 196503291994031002



Penguji II

Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A.
NIP. 198605232018012002

Penguji III

Prof. Dr. Baidi Bukhori, M.Si.
NIP. 197304271996031001

Penguji IV

Aldila Dyas Nurfitri, S.Psi., M.Si.
NIP. 199110262022032001

Pembimbing

Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A.
NIP. 198605232018012002

PERSUTUJUAN PEMBIMBING



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 DUKUNGAN SOSIAL DAN OPTIMISME TERHADAP
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF KARYAWAN PT. EVERFRESH
INDOBEVERAGE SEMARANG
Nama : Muhammad Ulfi Dani Prayogo
NIM : 1807016093
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,

Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A.
NIP 198605232018012002

Semarang, 18 Juni 2025
Yang bersangkutan

Muhammad Ulfi Dani Prayogo
NIM 1807016093

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji syukur atas kehendak Allah SWT yang telah memberikan kesehatan serta umur panjang sehingga penulis berkesempatan untuk menyelesaikan skripsi. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW yang selalu dinantikan syafaatnya di hari akhir kelak.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial dan Optimisme terhadap Kesejahteraan Subjektif Karyawan PT. Everfresh Indobeverage Semarang” ini penulis ajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam Ilmu Psikologi (S.Psi).

Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis juga memiliki kendala. Oleh sebab itu, skripsi ini tak terlepas dari suatu kekurangan. Namun penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan dukungan dari berbagai pihak, baik dukungan moral maupun material. Sehingga pada kesempatan kali ini, penulis dengan segala hormat dan kerendahan hati mengucapkan banyak-banyak terimakasih kepada pihak yang berkaitan. Secara khusus penulis ucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT, Tuhan Maha Pengasih yang telah memberikan kesempatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.
2. Ayah saya Ma'ruf Al Amin dan Ibu saya Istiqomah, beserta adik saya Muhammad Rafi Taftazani yang selalu memberikan semangat, bantuan, dukungan, serta doa.
3. Prof. Dr. Nizar Ali, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang beserta jajarannya.
4. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang beserta jajarannya.
5. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A, selaku pembimbing sekaligus Ketua Prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang beserta jajarannya. yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, saran, dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Wening Wihartati, S.Psi, M.Si, selaku wali dosen yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, saran, dan dukungan selama penulis

menimba ilmu di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

7. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis.
8. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
9. Kepada pimpinan saya Bapak Lukman Winata yang sudah memberikan dukungan penuh sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi.
10. Kepada teman-teman karyawan PT. Everfresh Indobeverage, khususnya teman-teman admin.
11. Kepada teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan semangat dan menemani penulis dalam penyelesaian skripsi.
12. Kepada seluruh pihak terkait yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari pada skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi siapapun.

Semarang, 20 Juni 2025



Muhammad Ulfi Dani Prayogo

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	II
LEMBAR PENGESAHAN	III
PERSUTUJUAN PEMBIMBING	IV
KATA PENGANTAR.....	V
DAFTAR ISI.....	VII
DAFTAR TABEL	IX
DAFTAR GAMBAR.....	X
DAFTAR LAMPIRAN	XI
ABSTRACT	XII
ABSTRAK	XIII
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH	5
C. TUJUAN PENELITIAN DAN MANFAAT PENELITIAN.....	5
1. Tujuan Penelitian.....	5
2. Manfaat Penelitian.....	5
D. KEASLIAN PENELITIAN.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF	9
1. Pengertian Kesejahteraan Subjektif.....	9
2. Aspek-aspek Kesejahteraan Subjektif	10
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif.....	10
4. Kesejahteraan Subjektif dalam Perspektif Islam	14
B. DUKUNGAN SOSIAL	15
1. Pengertian Dukungan Sosial.....	15
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial	15
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan sosial.....	16
4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam.....	17
C. OPTIMISME.....	18
1. Pengertian Optimisme	18
2. Aspek-aspek Optimisme.....	19
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Optimisme.....	21
4. Optimisme dalam Perspektif Islam	22
D. PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN OPTIMISME TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF	23
E. HIPOTESIS	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
A. JENIS DAN PENDEKATAN PENELITIAN	26
B. VARIABEL PENELITIAN	26
C. DEFINISI OPERASIONAL.....	26
D. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN.....	27
1. Tempat Penelitian.....	27
2. Waktu Penelitian	27
E. POPULASI, SAMPEL DAN TEKNIK SAMPLING	27
1. Populasi dan Sampel	27
2. Teknik Sampling	28
3. Teknik Pengumpulan Data	28
F. VALIDITAS DAN RELIABILITAS	32
1. Validitas.....	32
2. Reliabilitas	33
G. TEKNIK ANALISIS DATA	33
1. Uji Asumsi.....	33
2. Uji Hipotesis.....	34
H. HASIL UJI COBA ALAT UKUR	35
1. Validitas Alat Ukur.....	35
2. Reliabilitas Alat Ukur.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. HASIL PENELITIAN	40
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	40
2. Kategorisasi Variabel Penelitian	41
B. HASIL UJI ASUMSI KLASIK	43
1. Uji Normalitas	43
2. Uji Linieritas.....	44
3. Uji Multikolinieritas	45
C. HASIL UJI HIPOTESIS.....	45
D. PEMBAHASAN	47
BAB V PENUTUP.....	50
A. KESIMPULAN.....	50
B. SARAN.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	56
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	77

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi Penelitian	28
Tabel 3. 2 Interpretasi Skor Skala.....	29
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Kesejahteraan Subjektif	30
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Dukungan Sosial.....	30
Tabel 3. 5 Blueprint Skala Optimisme	31
Tabel 3. 6 Kategori Nilai Koefisien Reliabilitas	33
Tabel 3. 7 Hasil Uji Coba Skala Kesejahteraan Subjektif	35
Tabel 3. 8 Hasil Uji Coba Skala Dukungan Sosial	35
Tabel 3. 9 Hasil Uji Coba Skala Optimisme	37
Tabel 3. 10 Reliabilitas Skala Kesejahteraan Subjektif	38
Tabel 3. 11 Reliabilitas Skala Dukungan Sosial	38
Tabel 3. 12 Reliabilitas Skala Optimisme	38
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Variabel Penelitian	41
Tabel 4. 2 Rentang Skor Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Subjektif.....	42
Tabel 4. 3 Kategorisasi skor Variabel Kesejahteraan Subjektif	42
Tabel 4. 4 Rentang Skor Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial.....	42
Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Sosial	42
Tabel 4. 6 Rentang Skor Kategorisasi Variabel Optimisme	43
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor Variabel Optimisme.....	43
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas.....	44
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas	44
Tabel 4. 10 Hasil Uji Multikolinieritas.....	45
Tabel 4. 11 Uji Regresi Linier Berganda	45
Tabel 4. 12 Tabel Anova	45
Tabel 4. 13 Tabel Coefficients	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	40
Gambar 4. 2 Data Subjek Berdasarkan Usia	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba	56
Lampiran 2 Skala Penelitian.....	63
Lampiran 3 Uji Validitas dan Reliabilitas	70
Lampiran 4 Kategorisasi	73
Lampiran 5 Uji Asumsi	75
Lampiran 6 Uji Hipotesis	76

ABSTRACT

Subjective well-being refers to an individual's happiness or life satisfaction based on their cognitive and affective evaluation of their life. This study empirically examines the influence of social support and optimism on the subjective well-being of employees at PT. Everfresh Indobeverage Semarang. The population for this study comprised all 64 employees of PT. Everfresh Indobeverage Semarang. A saturated sampling technique was employed, meaning all 64 employees became the sample for this research. Data collection instruments included psychological scales for subjective well-being, social support, and optimism. Multiple linear regression analysis was used as the data analysis method. The results show a significant influence of social support on the subjective well-being of PT. Everfresh Indobeverage employees, with a significance level of 0.000 and a regression coefficient of 0.272. Optimism also significantly influences subjective well-being, with a significance level of 0.000 and a regression coefficient of 0.385. Furthermore, both social support and optimism together significantly influence subjective well-being, with a significance level of 0.000 and a regression coefficient of 0.640.

Keywords: Subjective Well-being, Social Support, Optimism

ABSTRAK

Kesejahteraan subjektif adalah bentuk kebahagiaan atau kepuasan hidup individu yang berdasarkan evaluasi kehidupannya melalui penilaian kognitif dan afektif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial dan optimisme terhadap kesejahteraan subjektif karyawan PT. Everfresh Indobeverage Semarang. Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan PT. Everfresh Indobeverage Semarang yang berjumlah 64 karyawan. Penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh yang dimana semua karyawan PT. Everfresh Indobeverage Semarang yang berjumlah 64 orang menjadi sampel dalam penelitian ini. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala psikologi yang terdiri dari skala kesejahteraan subjektif, skala dukungan sosial dan skala optimisme. Metode analisis data yang digunakan yaitu uji regresi linier berganda. Hasil penelitian ini meliputi terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif karyawan PT. Everfresh Indobeverage dengan signifikansi 0,000 dan nilai koefisien regresi sebesar 0,272, terdapat pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan subjektif karyawan PT. Everfresh Indobeverage dengan nilai signifikansi 0,000 dan nilai koefisien regresi sebesar 0,385, dan terdapat pengaruh dukungan sosial dan optimisme terhadap kesejahteraan subjektif dengan nilai signifikansi 0,000 dan nilai koefisien regresi sebesar 0,640.

Kata kunci : Kesejahteraan Subjektif, Dukungan Sosial, Optimisme

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Karyawan sebagai tumpuan utama dari organisasi industri memiliki kedudukan yang sentral dalam upaya pengembangan organisasi. Seandainya dalam dunia usaha organisasi para karyawannya tidak memiliki kesejahteraan subjektif, tentu saja akan sangat mengganggu kinerja yang bisa dicapai oleh karyawan tersebut, dan juga tentunya berdampak pada perkembangan organisasi atau perusahaan. Survei dari Mercer Marsh Benefits (MMB) menunjukkan bahwa mayoritas karyawan di Indonesia merasa perusahaan menaruh perhatian besar pada kesejahteraan mereka (78%). Namun, masih ada kesenjangan antara harapan karyawan dan dukungan yang diterima terkait kesejahteraan karyawan.

Kesejahteraan subjektif adalah aspek penting yang dicari setiap individu, sebab hal ini berperan pada peningkatan produktivitas dan hubungan sosial yang harmonis (Isgor & Haspolat, 2016). Penelitian sebelumnya mengenai kesejahteraan di lingkungan kerja telah mengungkapkan berbagai keuntungan bagi karyawan yang merasakan kebahagiaan di tempat kerjanya. Karyawan yang bahagia cenderung memiliki interaksi yang lebih baik dengan rekan kerja, menunjukkan tingkat produktivitas yang lebih tinggi, serta bekerja dengan lebih cepat dan efisien (Maulida & Shaleh, 2017).

PT. Everfresh Indobeverage merupakan perusahaan yang bergerak dalam bidang minuman dan sudah berdiri sejak tahun 2004. Karena menurunnya permintaan pasar, PT. Everfresh indobeverage terpaksa harus mengurangi jumlah produksi. Akibatnya, berdampak pada karyawan terutama bagian produksi dan pengiriman yang terpaksa harus diliburkan dan hanya dibayar setengah dari gaji harian ketika minim orderan. Berdasarkan data yang peneliti terima dari ibu Sylvi Nugrahaeni selaku admin penjualan dari PT. Everfresh Indobeverage, menunjukan bahwa selama 4 tahun terakhir penjualan PT. Everfresh Indobeverage tidak ada perkembangan, stagnan dan relatif menurun. Hal tersebut tentu menimbulkan kekhawatiran bagi karyawan.

Penelitian pendahuluan dilakukan di PT. Everfresh Indobeverage Semarang menyelidiki aspek-aspek kesejahteraan subjektif karyawan menggunakan kuisisioner berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Diener (2000). Penyebaran kuisisioner dilakukan secara online menggunakan *Gform* kepada 10 karyawan. Hasil analisis aspek kognitif menunjukkan bahwa sebagian karyawan (7 dari 10) merasakan ketidakpuasan terhadap kondisi pekerjaan, merasa kontribusi mereka diabaikan, dan nilai-nilai perusahaan tidak sejalan dengan nilai pribadi. Temuan juga mengungkap bahwa karyawan dengan keterampilan tidak diakui dan merasa tidak dihargai oleh atasan atau rekan kerja mengalami penurunan kepuasan hidup dan kepuasan pekerjaan. Sebagai aspek afektif negatif, sebagian responden (6 dari 10) menyatakan penyesalan dan kekecewaan terkait hubungan pribadi, sementara beberapa mengalami ketidaknyamanan di lingkungan kerja karena kurangnya dukungan dari rekan kerja atau atasan, menciptakan ketidakseimbangan antara afek positif (kepuasan) dan afek negatif (stres). Beberapa karyawan (6 dari 10) hanya kadang-kadang merasakan kegembiraan. Dalam aspek afektif positif, sejumlah responden (4 dari 10) merasa memiliki jaringan dukungan yang kuat di tempat kerja, merasa dihargai, memiliki hubungan positif, dan mendapatkan dukungan emosional saat menghadapi tantangan. Sebaliknya, 6 dari 10 karyawan merasa mengalami isolasi atau kurangnya dukungan emosional dari rekan kerja, merasa tidak dihargai, atau kesulitan membangun hubungan positif di tempat kerja. Kurangnya dukungan sosial di tempat kerja dapat mengisolasi karyawan dan memperburuk kondisi afektif mereka. Sebagian besar karyawan (6 dari 10) merasakan kurang optimis terhadap masa depan mereka di tempat kerja. Mereka cenderung melihat segala tantangan sebagai hambatan tanpa melihat peluang atau harapan positif.

Kesejahteraan subjektif juga menjadi salah satu indikator bagi kesehatan dan kemauan karyawan untuk menghadapi tantangan yang baru (Diener & Chan, 2011). Perusahaan perlu sekali menaruh perhatian pada kesejahteraan karyawannya, mengingat sebagian besar waktu mereka dihabiskan untuk bekerja. Kesejahteraan karyawan ini punya dampak langsung, tidak hanya pada kondisi fisik dan psikologis, tapi juga pada perilaku mereka. Dengan kata lain, kesejahteraan bisa

membawa pengaruh positif pada kinerja individu, baik di kantor maupun dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan, sebuah studi oleh Gallup (2006) menunjukkan bahwa 59% karyawan yang merasa bahagia setuju bahwa kondisi tersebut memicu munculnya ide-ide kreatif dari diri mereka.

Menurut Eddington dan Shuman (2005), individu yang puas dengan kehidupannya, sering merasakan emosi positif, dan jarang mengalami emosi negatif, dinilai memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi. Selain itu, perasaan bahagia, sejahtera, puas, dan positif ini dapat memberikan dampak baik pada berbagai aspek seperti kesehatan, kinerja, hubungan sosial, dan perilaku etis (Kasebir & Diener, 2009).

Ketika seseorang membayangkan kehidupan yang baik, seringkali berfokus pada kebahagiaan, kesehatan, dan umur panjang (Diener & Chan, 2011). Kesejahteraan subjektif sendiri sangat bergantung pada cara individu memproses dan mengevaluasi pengalaman atau informasi yang mereka hadapi. Proses kognitif yang aktif ini penting karena dapat membentuk bagaimana informasi tersebut akan diinterpretasikan (Diener, 2000). Di sisi lain, reaksi afektif dalam kesejahteraan subjektif merujuk pada respons emosional individu terhadap berbagai peristiwa, baik itu emosi yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Singkatnya, seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi jika mereka jarang merasakan emosi negatif.

Menurut Argyle (Carr, 2013), dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif seseorang. Hal ini karena adanya dukungan sosial bisa memperbaiki penilaian individu terhadap kepuasan hidup mereka. Sejalan dengan itu, Diener dan Seligman (2002) menemukan bahwa individu yang bahagia cenderung memiliki jaringan sosial yang luas dan memuaskan, serta lebih jarang menghabiskan waktu sendirian dibandingkan orang pada umumnya. Sebaliknya, mereka yang kurang bahagia justru memiliki kualitas hubungan sosial yang jauh di bawah rata-rata.

Penelitian oleh Şener (2011) menunjukkan bahwa dukungan emosional, sebagai bagian dari dukungan sosial, memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan subjektif. Sejalan dengan itu, Sulastri dkk (2014) juga menemukan

adanya pengaruh positif dan signifikan dari dukungan instrumental terhadap kesejahteraan subjektif. Ini berarti, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin meningkat pula kesejahteraan subjektif individu.

Optimisme juga diakui sebagai faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan subjektif. Menurut Seligman (2008), optimisme adalah pola pikir seseorang dalam menyikapi berbagai peristiwa, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Seligman (2008) menguraikan optimisme melalui tiga dimensi utama saat individu menghadapi kejadian, yaitu permanensi, pervasif, dan personalisasi. Saat dihadapkan pada peristiwa menyenangkan, individu yang optimis cenderung memandang bahwa kejadian baik tersebut akan berlangsung permanen, berdampak menyeluruh pada aspek kehidupan lain, dan merupakan hasil dari kemampuan diri mereka sendiri.

Menurut Carver dkk (2010), optimisme menunjukkan seberapa besar individu memandang harapan positif terhadap masa depan mereka. Secara lebih spesifik, Scheier dkk (2002) mendefinisikan optimisme sebagai keyakinan seseorang bahwa hal-hal baik akan terjadi padanya. Seligman (2002) menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara optimisme dengan kinerja karyawan. Selain itu, optimisme juga terbukti memiliki kaitan erat dengan penilaian kinerja, kepuasan, dan kebahagiaan.

Berdasarkan penjelasan diatas, dukungan sosial dan optimisme merupakan dua faktor yang memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif karyawan. Maka dari itu peneliti tertarik untuk membahas penelitian mengenai “Pengaruh dukungan sosial dan optimisme terhadap kesejahteraan subjektif karyawan PT. Everfresh Indobeverage Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Berikut merupakan rumusan masalah yang ada di penelitian ini yaitu :

1. Adakah pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif pada karyawan PT. Everfresh Indobeverage?
2. Adakah pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan subjektif pada karyawan PT. Everfresh Indobeverage?
3. Apakah ada pengaruh dukungan sosial dan optimisme terhadap kesejahteraan subjektif karyawan PT. Everfresh Indobeverage Semarang?

C. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini, tujuan utama yang ingin dicapai adalah sebagai berikut :

- a. Untuk menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif karyawan PT. Everfresh Indobeverage Semarang.
- b. Untuk menguji secara empiris pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan subjektif karyawan PT. Everfresh Indobeverage Semarang.
- c. Untuk menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial dan optimisme terhadap kesejahteraan subjektif karyawan PT. Everfresh Indobeverage Semarang.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan literatur, memperkaya wawasan, serta mengembangkan pengetahuan dalam bidang psikologi, khususnya terkait kesejahteraan subjektif karyawan. Lebih lanjut, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan informasi, referensi, dan gambaran yang bermanfaat bagi penelitian-penelitian di masa mendatang..

b. Manfaat praktis

Secara praktis, diharapkan penelitian ini membuahkan hasil yang dapat berguna bagi :

1) Bagi Karyawan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu karyawan dalam meningkatkan dukungan sosial dan optimisme agar mendapatkan kepuasan dan kebahagiaan.

2) Bagi Perusahaan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan evaluasi bagi pihak perusahaan. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi panduan praktis dalam merancang dan mengimplementasikan strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif karyawan, yang pada akhirnya berpotensi berdampak positif pada produktivitas dan lingkungan kerja secara keseluruhan.

D. Keaslian Penelitian

Sebagai panduan penulis saat penelitian berlangsung, penulis melakukan beberapa pencarian mengenai penelitian yang relevan terhadap tema yang akan diusung. Beberapa literatur penelitian terdahulu dinilai relevan dan sesuai dengan fokus penelitian ini.

Pertama, pada penelitian yang dilakukan oleh Zakia Sabiq yang berjudul “Pengaruh optimisme, dukungan sosial, dan faktor demografis terhadap kesejahteraan subjektif pada perawat”. Penelitian ini melibatkan 227 perawat RSUD Pasar Minggu sebagai sampel, yang diperoleh melalui metode *non-probability sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa optimisme, dukungan sosial, dan faktor demografis memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif perawat.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Aprillia De Laurita dan Devi Rusli yang berjudul "Pengaruh dukungan sosial online terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja". Penelitian ini menggunakan 100 remaja di Kota Padang sebagai sampel, yang dipilih melalui teknik *accidental sampling*. Kriteria subjek meliputi usia 12-18 tahun dan kepemilikan akun media sosial. Penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana, penelitian ini membuktikan bahwa dukungan sosial online memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif remaja.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Risda Rizkillah yang berjudul “Pengaruh stres dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif pada keluarga ayah tunggal selama pandemi Covid-19”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional study* yang melibatkan 60 ayah tunggal yang dipilih secara *purposive sampling*. Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas ayah tunggal mengalami kecemasan, stres, atau kekesalan dalam sebulan terakhir, dengan sebagian besar dari mereka memiliki dukungan sosial yang rendah serta kesejahteraan subjektif yang sedang. Analisis korelasi mengungkapkan hubungan negatif signifikan antara pendapatan per kapita dan stres, serta antara stres dan kesejahteraan subjektif. Artinya, peningkatan pendapatan berkorelasi dengan penurunan stres, sementara tingginya stres berhubungan dengan rendahnya kesejahteraan. Sebaliknya, pendapatan per kapita dan dukungan sosial menunjukkan hubungan positif signifikan dengan kesejahteraan subjektif. Lebih lanjut, uji regresi mengkonfirmasi bahwa stres secara signifikan dan negatif memengaruhi kesejahteraan subjektif, sedangkan pendapatan per kapita dan dukungan sosial secara signifikan dan positif memengaruhinya.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Anin Ditha Putri Dewanti dan Yulia Ayriza yang berjudul “Pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir”. Penelitian ini melibatkan 254 mahasiswa sebagai sampel, dengan kuesioner sebagai instrumen pengumpul data. Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana, hasil penelitian menunjukkan bahwa optimisme memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif mereka.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Abizar Nafara Aliyandra Ahyar dan Basti Tetteng yang berjudul “Pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja yatim piatu di kota makassar”. Responden dalam penelitian ini berjumlah 313 orang dengan kriteria Remaja Yatim Piatu Usia 17-21 Tahun yang berada di Kota Makassar. Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan uji analisis regresi sederhana. Hasil analisis data menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, artinya terdapat pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja yatim piatu di Kota Makassar.

Dari penelitian yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa variabel yang sama tetapi berbeda subjek dalam penelitiannya. Namun, belum ada penelitian yang meneliti tentang pengaruh dukungan sosial dan optimisme terhadap kesejahteraan subjektif karyawan PT. Everfresh Indobeverage Semarang. Dengan demikian, keunikan atau pembeda utama penelitian ini ada pada variabel yang diteliti dan subjek yang dilibatkan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kesejahteraan Subjektif

1. Pengertian Kesejahteraan Subjektif

Menurut Diener dkk (Utami, 2009) Kesejahteraan subjektif sebagai bagian dari psikologi positif, didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan emosional individu terhadap kehidupannya. Fenomena ini kerap diartikan sebagai kebahagiaan, ketenteraman, dan kepuasan hidup. Sejalan dengan definisi tersebut, Diener (2000) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan penilaian kognitif dan afektif individu terhadap perjalanan hidup mereka. Kesejahteraan subjektif pada dasarnya adalah cerminan dari bagaimana seseorang berpikir dan merasakan tentang kehidupannya.

Menurut Compton (Mujamiasih, 2013), kesejahteraan subjektif dapat dibagi menjadi dua komponen utama yaitu kebahagiaan dan kepuasan hidup. Kebahagiaan merujuk pada kondisi emosional dan cara individu merasakan diri serta lingkungannya. Sementara itu, kepuasan hidup lebih mengacu pada penilaian menyeluruh seseorang terhadap penerimaan hidupnya.

Menurut Diener (2000), kesejahteraan subjektif didasari oleh teori evaluasi, yang menyatakan bahwa konsep ini terbentuk dari cara individu menilai informasi atau peristiwa yang dialaminya. Proses ini melibatkan kognisi aktif karena memengaruhi bagaimana informasi tersebut diinterpretasikan. Pada intinya, kesejahteraan subjektif mencakup evaluasi kognitif dan afektif. Evaluasi kognitif sendiri terjadi saat seseorang secara sadar merenungkan dan mengukur kepuasan hidupnya secara keseluruhan, atau membuat penilaian evaluatif tentang berbagai aspek kehidupannya, seperti kepuasan kerja, minat, dan hubungan. Reaksi afektif dalam kesejahteraan subjektif merujuk pada reaksi pribadi terhadap pengalaman hidup yang mencakup perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan.

Dari uraian diatas, dapat ditarik kesimpulan kesejahteraan subjektif adalah bentuk kebahagiaan atau kepuasan hidup individu yang berdasarkan evaluasi kehidupannya melalui penilaian kognitif dan afektif.

2. Aspek-aspek Kesejahteraan Subjektif

Menurut Ed Diener (2000), aspek-aspek kesejahteraan subjektif sebagai berikut :

- a. Komponen Kognitif, aspek ini merujuk pada evaluasi kognitif individu terhadap kehidupannya. Ini mencakup :
 - 1) Kepuasan Hidup Global
Penilaian individu secara keseluruhan terhadap seberapa puas mereka dengan kehidupan mereka.
 - 2) Kepuasan Domain Spesifik
Penilaian kepuasan dalam berbagai area kehidupan yang spesifik, seperti pekerjaan, hubungan sosial, kesehatan, dan lain-lain.
- b. Komponen Afektif, aspek ini berkaitan dengan emosi dan suasana hati yang dialami individu. Ini terdiri dari :
 - 1) Afek Positif
Frekuensi dan intensitas emosi positif yang dialami, seperti kegembiraan, kebahagiaan, antusiasme, dan rasa syukur.
 - 2) Afek Negatif
Frekuensi dan intensitas emosi negatif yang dialami, seperti kesedihan, kemarahan, kecemasan, dan rasa bersalah.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif

Menurut Ariati (2010), kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berperan dalam menentukan tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang yaitu:

- a. Harga diri positif
Harga diri yang tinggi akan menyebabkan seseorang memiliki kontrol yang baik terhadap rasa marah, mempunyai hubungan yang intim dan baik dengan orang lain, serta kapasitas produktif dalam pekerjaan. Hal ini akan menolong individu untuk mengembangkan kemampuan hubungan interpersonal yang baik dan menciptakan kepribadian yang sehat.
- b. Kontrol diri
Kontrol diri didefinisikan sebagai keyakinan seseorang akan kemampuannya

untuk bertindak secara tepat saat menghadapi suatu situasi. Kemampuan ini mengaktifkan serangkaian proses, meliputi emosi, motivasi, perilaku, dan aktivitas fisik. Dengan kata lain, kontrol diri melibatkan proses pengambilan keputusan, di mana individu mampu untuk memahami dan mengatasi akibat dari pilihan yang dibuat, sekaligus mencari makna dari peristiwa yang dialaminya.

c. Ekstraversi

Individu yang memiliki kepribadian ekstrevert cenderung tertarik pada dunia luar, termasuk lingkungan fisik dan sosial mereka. Hal ini dikarenakan sifat mereka yang mudah bergaul dan beradaptasi, sehingga mereka seringkali memiliki banyak teman.

d. Optimis

Secara umum, individu yang memiliki pandangan optimis terhadap masa depan cenderung merasakan tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Evaluasi diri yang positif ini memungkinkan mereka memiliki kontrol yang baik atas hidupnya, sehingga menumbuhkan impian dan harapan positif akan masa depan.

e. Relasi sosial yang positif

Relasi sosial yang baik tercipta berkat adanya dukungan sosial dan kedekatan emosional. Relasi yang dibangun atas dasar dukungan dan keintiman seperti ini memberdayakan individu untuk mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah psikologis, meningkatkan kemampuan mereka dalam memecahkan masalah, dan juga berkontribusi pada kesehatan fisik yang lebih optimal.

f. Memiliki arti dan tujuan dalam hidup

Dalam beberapa studi, makna dan tujuan hidup seringkali dihubungkan erat dengan konsep religiusitas. Banyak penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kepercayaan religius yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Menurut Diener dkk (2002), kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Secara garis besar, faktor-faktor ini dapat dikategorikan menjadi :

a. Faktor internal

1) Kepribadian

Ciri-ciri kepribadian seperti optimisme, harga diri yang tinggi, ekstroversi, dan kontrol diri yang baik cenderung berhubungan dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi. Orang dengan kepribadian positif lebih mampu menghadapi stres dan memiliki pandangan hidup yang lebih baik.

2) Emosi dan Afek

Melibatkan keseimbangan antara emosi positif (seperti rasa bahagia, gembira, atau tertarik) dan emosi negatif (seperti sedih, marah, atau cemas). Seseorang yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi cenderung lebih sering merasakan emosi positif dan jarang mengalami emosi negatif.

3) Kognisi dan Evaluasi

Bagaimana individu mengevaluasi hidup mereka secara kognitif, termasuk kepuasan hidup secara keseluruhan dan kepuasan terhadap berbagai domain kehidupan (misalnya, pekerjaan, hubungan, kesehatan), sangat mempengaruhi kesejahteraan subjektif.

4) Adaptasi

Individu cenderung beradaptasi terhadap perubahan kondisi kehidupan, baik positif maupun negatif. Meskipun peristiwa besar dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif dalam jangka pendek, efeknya seringkali berkurang seiring waktu karena proses adaptasi.

5) Tujuan dan Makna Hidup

Memiliki tujuan hidup yang jelas dan merasa hidup memiliki makna berkontribusi positif terhadap kesejahteraan subjektif. Keterlibatan dalam aktivitas yang dianggap penting dan bermakna dapat meningkatkan perasaan bahagia dan puas.

6) Kesehatan Fisik dan Mental

Kesehatan yang baik secara fisik dan mental merupakan fondasi penting bagi kesejahteraan subjektif. Masalah kesehatan dapat secara

langsung mengurangi perasaan bahagia dan kepuasan hidup.

b. Faktor eksternal

1) Hubungan Sosial

Kualitas hubungan dengan keluarga, teman, pasangan, dan komunitas memiliki pengaruh besar terhadap kesejahteraan subjektif. Dukungan sosial, rasa memiliki, dan interaksi sosial yang positif sangat penting.

2) Sumber Daya Ekonomi

Meskipun uang tidak secara otomatis menjamin kebahagiaan, memiliki sumber daya ekonomi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan dasar dan memiliki rasa aman secara finansial berkorelasi dengan kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi. Namun, peningkatan kekayaan di atas tingkat tertentu memiliki dampak yang semakin kecil.

3) Kondisi Sosial dan Budaya

Norma budaya, nilai-nilai masyarakat, tingkat kesetaraan, kebebasan individu, dan stabilitas politik suatu negara dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif warganya. Budaya yang menekankan individualisme dan hak asasi manusia seringkali dikaitkan dengan kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi.

4) Peristiwa Hidup

Peristiwa-peristiwa signifikan dalam hidup, seperti pernikahan, kelahiran anak, kehilangan pekerjaan, kematian orang yang dicintai, dan penyakit serius, dapat memiliki dampak besar pada kesejahteraan subjektif, meskipun efeknya dapat berubah seiring waktu karena adaptasi.

5) Lingkungan Fisik

Kualitas lingkungan tempat tinggal, termasuk keamanan, kebersihan, akses ke ruang terbuka hijau, dan tingkat kebisingan, juga dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif.

4. Kesejahteraan Subjektif dalam Perspektif Islam

Islam dengan semua ajarannya bertujuan agar manusia mencapai kesejahteraan material dan spiritual. Islam berusaha membimbing para pengikutnya menuju kebahagiaan sejati dalam hidup. Karena itu, Islam sangat menghargai kebahagiaan manusia, baik di dunia maupun di akhirat. Kesejahteraan subjektif dalam Islam tidak hanya terbatas pada kebahagiaan dan kepuasan duniawi, tetapi juga mencakup ketenangan hati dan kedekatan spiritual dengan Allah SWT.

Dalam Al-Qur'an ada yang secara langsung maupun tidak langsung menyinggung konsep kesejahteraan subjektif dalam Islam dan memberikan gambaran tentang bagaimana seorang Muslim dapat meraih ketenangan hati, kebahagiaan, dan kepuasan batin. Hal tersebut dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd: 28 yang berbunyi :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

Dalam ayat ini, secara terus terang menyatakan bahwa ketenangan hati (*tatma'innu qulubuhum*) yang merupakan aspek penting dari kesejahteraan subjektif, dapat dicapai melalui *zikrullah* (mengingat Allah). Allah SWT menjelaskan bahwa tuntunan-Nya dianugerahkan kepada orang-orang beriman yang hatinya mencapai ketenteraman melalui zikir atau mengingat Allah SWT. Dengan selalu mengingat-Nya, hati akan merasa tenang dan jiwa damai, terbebas dari kegelisahan, ketakutan, maupun kekhawatiran. Mereka akan termotivasi untuk senantiasa berbuat kebaikan, dan merasakan kebahagiaan sejati dari kebajikan yang mereka lakukan.

Maka dapat disimpulkan bahwa dalam islam mengajarkan untuk senantiasa berzikir kepada allah jika seseorang ingin memiliki ketentraman atau kepuasan dalam hidupnya.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Sarafino (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sudut pandang individu tentang kenyamanan, perhatian, penghargaan, informasi, atau bantuan yang mereka dapatkan dari lingkungan di sekitarnya. Menurut Zimet dkk. (Hasibuan dkk, 2018) dukungan sosial diartikan sebagai keyakinan individu akan adanya bantuan yang siap diberikan oleh orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, atau lingkungan sekitar, saat individu tersebut membutuhkannya.

Menurut Smet (Rahama & Izzati, 2021) Dukungan sosial mengacu pada bantuan yang diterima individu dari lingkungan sosialnya, meliputi aspek emosional, instrumental, dan finansial. Sears dkk dalam (Bukhori, 2012) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah bentuk hubungan interpersonal di mana seseorang memberikan berbagai jenis bantuan kepada orang lain. Bantuan ini dapat berupa partisipasi, pemberdayaan (emansipasi), motivasi, penyediaan informasi, serta pemberian penghargaan atau penilaian positif.

Menurut Sarason dkk. (1983), individu yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung merasakan pengalaman hidup yang lebih positif. Mereka juga menunjukkan tingkat kepercayaan diri dan harga diri yang tinggi, serta memiliki kemampuan untuk memandang lingkungan sekitar dengan cara yang jauh lebih positif dibandingkan mereka yang memiliki dukungan sosial yang lebih rendah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merujuk pada bantuan yang diterima individu dari orang-orang dalam lingkungan sosialnya. Bantuan ini bisa berbentuk perkataan, tindakan, atau bahkan materi, yang bertujuan membuat individu penerima merasa disayangi, dicintai, diperhatikan, dan dihargai.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

House (1989) membagi empat aspek dukungan sosial yaitu:

a. Dukungan emosional

Berupa bentuk dukungan yang berfokus pada pemberian rasa aman dan

kasih sayang. Ini diwujudkan melalui simpati, empati, dan perhatian, serta kesediaan untuk mendengarkan segala masalah dan keluhan individu..

b. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental berupa bantuan langsung yang dapat diberikan dalam berbagai bentuk, mulai dari materi, jasa, waktu, hingga uang, yang bertujuan untuk membantu individu mengatasi suatu masalah.

c. Dukungan informatif

Berupa dukungan dalam bentuk nasihat, saran, atau solusi yang diberikan untuk membantu individu menemukan jalan keluar dari masalah yang mereka hadapi.

d. Dukungan penghargaan

Dukungan ini merupakan penghargaan dan penilaian positif atas pencapaian individu, yang bertujuan membantu mereka membangun harga diri, kepercayaan diri, dan rasa berharga.

Berdasarkan uraian aspek dukungan sosial tersebut, penelitian ini akan menggunakan 4 aspek dari House (1989) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif, dukungan penghargaan

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan sosial

Menurut Myers (Wahyuni, 2016), setidaknya ada tiga faktor utama yang memotivasi seseorang untuk memberikan dukungan positif, yaitu sebagai berikut :

a. Empati

Adalah perasaan turut merasakan penderitaan orang lain, dengan tujuan untuk memahami emosi mereka dan mendorong tindakan yang bisa mengurangi kesusahan serta meningkatkan kesejahteraan mereka.

b. Norma dan nilai sosial

Berperan penting dalam membimbing individu agar mampu melaksanakan berbagai tanggung jawab dan kewajiban yang mereka miliki dalam menjalani kehidupannya..

c. Pertukaran sosial

Interaksi sosial yang positif didasari oleh hubungan timbal balik dalam

pertukaran cinta, pelayanan, dan informasi. Ketika pertukaran seimbang, akan tercipta hubungan interpersonal yang memuaskan. Pertukaran yang saling menguntungkan ini juga meningkatkan keyakinan individu bahwa orang lain akan ada dan siap memberikan bantuan saat dibutuhkan.

Berdasarkan pemaparan tentang faktor-faktor yang memengaruhi dukungan sosial di atas, dapat disimpulkan bahwa ada tiga faktor utama yang berperan, yaitu empati, norma sosial, dan pertukaran sosial.

4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

Dukungan sosial dalam Islam adalah konsep yang sangat penting dan mendasar, yang berakar kuat dalam ajaran Al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad SAW. Islam mendorong umatnya untuk saling membantu, mendukung, dan peduli satu sama lain dalam berbagai aspek kehidupan. Ini bukan hanya tindakan kebaikan sukarela, tetapi juga merupakan bagian dari ibadah dan tanggung jawab seorang muslim terhadap sesama muslim.

Banyak ayat Al-Qur'an yang menekankan pentingnya tolong-menolong dan berbuat baik kepada sesama. Misalnya, dalam Surah Al-Ma'idah (5:2), Allah berfirman:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ

“Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan janganlah kamu tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran.”

Ayat ini menekankan kewajiban bagi setiap mukmin untuk saling menolong dalam kebaikan dan ketakwaan, demi tercapainya kemaslahatan dan kebahagiaan bersama. Sebaliknya, umat Islam dilarang keras untuk bergotong-royong dalam perbuatan dosa dan yang bertentangan dengan ajaran islam. Ayat ini juga menekankan pentingnya untuk senantiasa bertakwa kepada Allah agar terhindar dari siksaan-Nya yang berat. Ayat ini hanyalah sebagian kecil dari banyaknya ayat Al-Qur'an yang mendorong dan mengatur tentang pentingnya dukungan sosial dalam Islam. Keseluruhan ajaran Islam menekankan

kepedulian terhadap sesama, Solidaritas, dan tanggung jawab sosial sebagai bagian dari keimanan.

Dukungan sosial adalah pilar penting dalam ajaran Islam. Ini bukan hanya sekadar anjuran moral, tetapi juga perintah agama yang memiliki dampak besar bagi individu dan masyarakat secara keseluruhan. Dengan mengamalkan dukungan sosial dalam berbagai bentuknya, umat Muslim dapat mewujudkan komunitas yang kuat, Harmonis, dan penuh kasih sayang, serta meraih ridha Allah SWT.

C. Optimisme

1. Pengertian Optimisme

Menurut Seligman (Ghufron & Risnawati, 2016), optimisme merupakan cara pandang yang melihat kebaikan secara menyeluruh, selalu berpikir positif, dan pandai menemukan makna baik dalam dirinya. Orang yang optimis bisa mencapai hasil yang lebih baik dari sebelumnya, tidak takut gagal, dan akan terus berusaha bangkit lagi bila gagal. Sikap optimis ini membuat seseorang selalu yakin bahwa apapun yang terjadi adalah yang terbaik untuk dirinya. Hal ini yang membuat orang optimis berbeda dari yang lain.

Menurut Segerstrom (Ghufron & Risnawati, 2016) optimisme adalah pola pikir yang positif dan realistis dalam menghadapi masalah, di mana seseorang berusaha mencapai hasil terbaik dari situasi terburuk. Optimisme ini dapat meningkatkan kesehatan psikologis, menumbuhkan perasaan positif, dan mendorong penyelesaian masalah secara logis, yang pada akhirnya juga dapat meningkatkan kekebalan tubuh (Kaswan, 2017). Individu yang optimis memiliki pandangan hidup positif. Mereka percaya bahwa pada dasarnya keseluruhan orang dan semua kejadian adalah baik, sehingga sebagian besar situasi akan berakhir dengan baik. Bahkan jika terjadi hal buruk, orang optimis cenderung tidak akan meninggalkan pandangan positif mereka tentang kehidupan.

Menurut Snyder dan Lopez (2003) optimisme adalah keyakinan individu bahwa segala sesuatu akan berkembang ke arah yang positif. Perasaan ini mendorong individu untuk mengejar tujuannya, didasari oleh kepercayaan diri

pada kemampuan yang dimilikinya. Sikap optimis memungkinkan seseorang untuk lebih cepat keluar dari masalah yang dihadapi, karena adanya pemikiran dan perasaan akan kemampuan diri, serta keyakinan bahwa setiap orang memiliki keberuntungannya masing-masing. Scheier & Carver (Ghufron & Risnawati, 2016) menambahkan, optimisme dapat meningkatkan kesehatan individu. Hal ini karena adanya keinginan kuat untuk tetap menjadi orang yang produktif, yang kemudian menjadi motivasi untuk mencapai tujuan yang diinginkan..

Duffy dkk. (2002) mengemukakan optimisme membekali individu dengan gambaran tentang apa yang ingin mereka capai. Dengan optimisme, seseorang dapat dengan cepat beradaptasi untuk mengatasi masalah yang dihadapi, sehingga mencegah perasaan hampa atau tidak berdaya. Mereka mengibaratkan individu optimis seperti gelas yang penuh, berbeda dengan individu pesimis yang seperti gelas kosong tanpa isi.

Dari berbagai definisi yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa optimisme adalah keyakinan akan adanya hidup yang lebih baik atau harapan positif. Optimisme juga merupakan cara berpikir individu yang positif dan realistis dalam menjalani hidup, dengan tujuan mencapai hasil yang lebih baik.

2. Aspek-aspek Optimisme

Seligman (2008) menjelaskan bahwa ada beberapa aspek optimisme, yaitu sebagai berikut :

a. Permanence

Kegagalan dilihat oleh individu sebagai sesuatu yang sementara dan hanya kebetulan terjadi. Kegagalan tidak dilihat sebagai masalah yang akan bertahan lama atau disebabkan oleh faktor internal yang tidak dapat diubah. Selain itu, individu berpikir bahwa orang lain, nasib, atau kejadian yang harus disalahkan atas kegagalan, bukan diri mereka sendiri.

b. Pervasiveness

Kegagalan dianggap oleh individu sebagai sesuatu yang memiliki dampak kecil dan tidak memengaruhi setiap aspek kehidupan. Mereka tidak melihat kegagalan sebagai tanda bahwa semuanya telah gagal. individu berpikir

bahwa kegagalan hanya terjadi pada satu aspek kehidupan dan tidak memengaruhi aspek lainnya.

c. *Personalization*

Individu tidak selalu menganggap diri mereka bertanggung jawab atas kegagalan. Mereka mengakui bahwa kegagalan dipengaruhi oleh kekuatan lain. Selain itu, individu biasanya tidak melihat kegagalan sebagai cerminan diri mereka secara keseluruhan. Kegagalan tidak dilihat oleh mereka sebagai bukti bahwa mereka tidak kompeten atau tidak berharga.

Sedangkan menurut MCGinnis (Nurindah dkk, 2012), terdapat lima aspek dalam optimisme, diantaranya yaitu :

- a. Mempunyai pengendalian atas perasaan negatifnya. Merupakan kemampuan pada diri seseorang dalam mengendalikan dorongan perasaan negatif saat terdapat stimulus negatif mengahampirinya dan mampu mengalihkan pada hal-hal yang lebih positif
- b. Menganggap dirinya sebagai orang yang mampu untuk memecahkan masalah. Merupakan bentuk keyakinan terhadap kemampuan yang ada pada diri sendiri dengan melakukan usaha penyelesaian
- c. Merasa mempunyai pengendalian atas masa depan. Merupakan kemampuan untuk memprediksi dan meyakini hal-hal positif tentang masa depan pada diri individu, mencerminkan adanya rasa memiliki kendali atas masa depan..
- d. Selalu gembira bahkan ketika tidak bisa merasa bahagia. kemampuan untuk menjaga dan mempertahankan respon emosi yang positif, bahkan ketika seseorang sedang menghadapi atau dilanda suatu masalah yang sulit.
- e. Menerima apa yang tidak dapat diubah. Merupakan kemampuan dalam diri individu untuk secara konsisten memandang setiap kejadian dengan perspektif positif, bahkan ketika dihadapkan pada tantangan, serta mampu menerima segala situasi tersebut dengan lapang dada.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini akan mengadopsi tiga dimensi yang dikemukakan oleh Seligman (2008): permanence, pervasiveness, dan personalization. Ketiga aspek ini akan menjadi dasar untuk mengukur tingkat

optimisme pada individu..

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Optimisme

Vinacle (Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011) terdapat dua faktor yang mempengaruhi pola pikir optimisme, yaitu:

a. Faktor etnosentris

Mengacu pada karakteristik suatu kelompok atau individu yang membedakannya dari kelompok atau jenis lain. Faktor-faktor yang membentuk etnosentrisme ini meliputi keluarga, status sosial, jenis kelamin, agama, dan kebudayaan..

b. Faktor egosentris

Merupakan ciri yang melekat pada setiap individu, berdasarkan kenyataan bahwa setiap orang itu unik dan berbeda satu sama lain. Faktor egosentris ini merujuk pada berbagai aspek kepribadian yang memiliki keunikan tersendiri dan membedakan satu individu dengan yang lainnya..

Menurut Seligman (2008), beberapa faktor yang mempengaruhi optimisme yaitu :

a. Dukungan sosial

Mencakup dukungan emosional, informasi, dan dukungan praktis yang diberikan oleh orang lain. Orang yang memiliki dukungan sosial yang kuat cenderung lebih optimis karena mereka merasa lebih aman dan memiliki sumber daya yang dapat diandalkan saat menghadapi kesulitan.

b. Kepercayaan diri atau efikasi diri

Keyakinan seseorang pada kemampuan dan keahlian yang dimilikinya. Orang yang percaya diri cenderung lebih optimis karena mereka lebih yakin dapat mencapai tujuan dan mengatasi tantangan yang mereka hadapi.

c. Harga diri

Perasaan positif tentang diri sendiri, yang mencakup perasaan layak dan berharga. Orang dengan harga diri yang tinggi cenderung lebih optimis karena mereka lebih percaya pada diri sendiri dan mampu menghadapi tantangan dengan lebih baik.

d. Akumulasi Pengalaman

Pengalaman hidup, baik positif maupun negatif, dapat membentuk gaya atribusi seseorang. Orang yang memiliki pengalaman positif yang lebih banyak cenderung lebih optimis karena mereka lebih cenderung melihat sisi positif dalam kehidupan dan mempercayai bahwa mereka mampu mengatasi kesulitan.

4. Optimisme dalam Perspektif Islam

Optimisme dalam Islam, yang sering disebut sebagai *tafa'ul*, bukan hanya sekadar pandangan positif terhadap kehidupan, tetapi juga merupakan bagian penting dari keimanan dan ibadah seorang muslim. Optimisme dalam Islam berakar pada keyakinan yang kuat kepada Allah SWT, rahmat-Nya yang luas, dan janji-janji-Nya yang pasti. Ada ayat dalam Al-Qur'an yang secara langsung maupun tidak langsung mendorong dan menanamkan sikap optimisme dalam diri seorang muslim. Seperti yang dijelaskan di QS Al-insyirah: 5-6 yang berbunyi :

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾
إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

"Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan."

Ayat ini diulang dua kali untuk menekankan bahwa setelah setiap kesulitan pasti akan ada kemudahan. Ini adalah janji Allah yang memberikan harapan dan optimisme kepada orang-orang yang sedang menghadapi ujian. Ayat ini memberikan landasan yang kuat bagi seorang Muslim untuk memiliki pandangan hidup yang optimis, percaya pada pertolongan Allah, dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi cobaan.

Optimisme dalam Islam adalah sebuah sikap yang aktif, didasari oleh keimanan, dan tercermin dalam prasangka baik kepada Allah, keyakinan akan

pertolongan-Nya, serta usaha yang sungguh-sungguh dalam menjalani kehidupan.

D. Pengaruh Dukungan Sosial dan Optimisme terhadap Kesejahteraan

Subjektif

Menurut Prahendratno dkk (Manullang dan Sampurna, 2025) Kesejahteraan karyawan menjadi salah satu indikator penting dalam mengukur keberhasilan perusahaan dalam mengelola sumber daya manusia. Di era bisnis modern, perhatian terhadap kesejahteraan karyawan tidak lagi hanya berfokus pada gaji atau tunjangan, melainkan juga meliputi aspek-aspek psikologis, lingkungan kerja, keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta kesehatan mental. Kesejahteraan subjektif adalah salah satu kunci untuk meningkatkan produktivitas kerja karyawan. Jika karyawan memiliki kesejahteraan subjektif yang baik, maka akan tetap bertahan melakukan pekerjaan dalam jangka panjang walaupun dengan tuntutan kerja yang tinggi.

Dampak positif dari kesejahteraan subjektif karyawan tidak hanya meningkatkan performa individual, tetapi juga mendorong pertumbuhan dan inovasi di tingkat organisasi. Melalui kesejahteraan yang terjaga, perusahaan menciptakan tenaga kerjayang lebih kreatif, inovatif, dan tanggap terhadap perubahan (Manullang & Sampurna, 2025). Menurut Ariati (2010) Kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu harga diri positif, kontrol diri, ekstraversi, optimis dan relasi sosial yang positif. Dari beberapa faktor tersebut terdapat optimis dan relasi sosial yang positif. Ariati (2010), menjelaskan Relasi sosial yang positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial dan keintiman emosional. Oleh karena itu dukungan sosial dan optimisme termasuk faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif.

Kesejahteraan psikologis karyawan sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang mereka terima. Dukungan ini, yang bisa berupa semangat, perhatian, penghargaan, bantuan, atau kasih sayang, mendorong karyawan memiliki pandangan positif terhadap diri dan lingkungan kerjanya. Hal ini berfungsi sebagai motivasi untuk meningkatkan kinerja mereka (Rahama & Izzati, 2021). Sejalan dengan itu, Lambert dkk. (Cahyani & Frianto, 2019) menganggap dukungan sosial

sebagai sumber daya berharga karena menyediakan dukungan psikologis, umpan balik, bantuan, dan motivasi bagi karyawan.

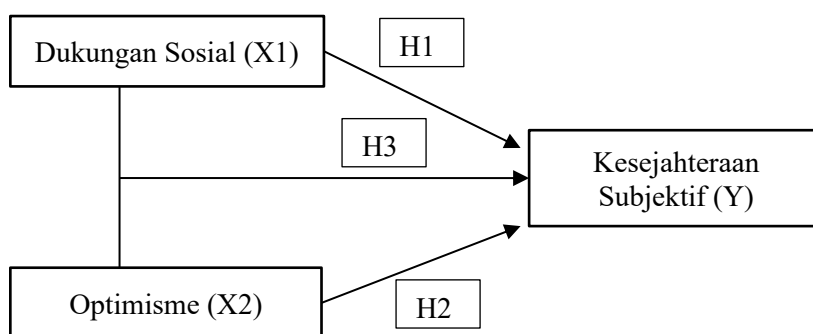
Sarafino (2011) membagi bentuk dukungan sosial menjadi empat bentuk, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan persahabatan. Dukungan emosional melibatkan ungkapan empati, kepedulian, perhatian, dan cinta. Tujuannya adalah membuat individu merasa diperhatikan dan dicintai, terutama saat menghadapi stres. Karyawan yang menerima dukungan akan lebih tenang saat menghadapi masalah terkini karena mereka akan merasa memiliki seseorang untuk diajak bicara dan bahwa mereka tidak menghadapinya sendirian. Dukungan instrumental merujuk pada bantuan praktis atau nyata, seperti bantuan finansial, materi, atau layanan langsung. Karyawan yang menerima dukungan instrumental akan merasa seolah-olah mereka telah diberi jaminan atau kepastian bahwa mereka dapat mengandalkan orang lain untuk membantu mereka dalam berbagai keadaan. Dukungan informasi meliputi pemberian nasihat, saran, data, bimbingan, atau umpan balik agar individu dapat memahami dan menyelesaikan masalahnya. Ketika karyawan menghadapi kesulitan, mereka kemungkinan besar membutuhkan masukan dari rekan kerja, atasan, atau teman terdekat. Sementara itu, dukungan persahabatan merujuk pada kehadiran orang lain yang bersedia meluangkan waktu bersama, sehingga menumbuhkan perasaan menjadi bagian dari suatu kelompok, memiliki minat yang sama, dan terlibat dalam aktivitas sosial. Dengan adanya dukungan dari orang lain, karyawan dapat merasa lebih bahagia karena tidak merasa sendirian menghadapi berbagai situasi.

Optimisme menurut Seligman (2008), adalah keyakinan bahwa hal-hal buruk yang terjadi sifatnya hanya sementara dan tidak akan mengacaukan seluruh aspek kehidupan. Optimis juga berarti seseorang tidak sepenuhnya menyalahkan diri sendiri atas kejadian buruk, melainkan melihat faktor lain seperti lingkungan, nasib, atau orang lain turut berperan. Seligman (Dewanti dkk, 2021) juga menyatakan bahwa optimisme adalah faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif, karena ini adalah cara seseorang berpikir saat menghadapi kejadian, baik yang menyenangkan maupun yang buruk.

Menurut Garvin dan Putri (2021), optimisme secara signifikan memengaruhi

kesejahteraan subjektif, yang berarti individu dengan optimisme tinggi cenderung merasakan kesejahteraan subjektif yang tinggi juga. Optimisme ini membekali individu dengan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menghadapi berbagai masalah serta tuntutan pekerjaan. Dengan optimisme yang baik, seseorang mampu memandang persoalan secara lebih positif, menumbuhkan ketahanan dalam menghadapi kesulitan, serta meningkatkan motivasi kerja karyawan. Selain itu, individu yang optimis akan lebih mudah beradaptasi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016). Oleh karena itu dukungan sosial dan optimisme mempunyai pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif.

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir



E. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan, dan landasan teori yang telah dipaparkan, hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

- H.1 : Terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif.
- H.2 : Terdapat pengaruh yang signifikan antara optimisme terhadap kesejahteraan subjektif.
- H.3 : Terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan optimisme terhadap kesejahteraan subjektif.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian adalah sebuah proses sistematis yang dijalankan untuk memperoleh jawaban atas suatu permasalahan, berdasarkan prosedur ilmiah yang telah ditetapkan (Latipun, 2015). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif yang memiliki pengertian suatu cara untuk meneliti yang berfokus pada pengukuran variabel-variabel yang diteliti (Saifuddin, 2020). Pendekatan kuantitatif dikenal karena sifatnya yang lebih terstruktur, terencana, dan jelas dari awal hingga akhir, serta tidak mudah terpengaruh oleh kondisi lapangan (Hardani, 2020).

B. Variabel Penelitian

Merupakan atribut, sifat, atau nilai beragam yang melekat pada individu, yang kemudian ditetapkan oleh peneliti untuk dipahami dan ditarik kesimpulannya (Azwar, 2018). Dalam penelitian ini, terdapat tiga variabel yaitu satu variabel dependen (Y) dan dua variabel independen (X), yang akan dijelaskan sebagai berikut :

a) Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen yaitu Kesejahteraan Subjektif

b) Variabel Independen (X1)

Variabel independen pertama yaitu Dukungan Sosial

c) Variabel Independen (X2)

Variabel independen kedua yaitu Optimisme

C. Definisi Operasional

a) Kesejahteraan subjektif

Diartikan sebagai bentuk kebahagiaan atau kepuasan hidup individu yang berdasarkan evaluasi kehidupannya melalui penilaian kognitif dan afektif. Dalam penelitian ini kesejahteraan subjektif diukur menggunakan skala kesejahteraan subjektif yang dibuat peneliti menggunakan aspek-aspek sebagai berikut aspek kognitif dan aspek afektif. Jika skor yang akan didapatkan tinggi maka akan tinggi dari tingkat kesejahteraan subjektif. Sedangkan, jika rendah

skor yang didapat maka tingkat yang ditunjukkan pada kesejahteraan subjektif semakin rendah juga.

b) Dukungan Sosial

Tindakan yang bertujuan memberikan bantuan berupa perhatian, penghargaan, semangat, penerimaan, atau pertolongan untuk menciptakan kenyamanan serta kesejahteraan fisik dan psikologis. Dalam penelitian ini, dukungan sosial diukur menggunakan skala yang dikembangkan peneliti, dengan mempertimbangkan aspek dukungan emosional, instrumental, informatif, dan penghargaan. Skor tinggi pada skala ini menunjukkan tingkat dukungan sosial yang tinggi, sementara skor rendah menunjukkan tingkat dukungan sosial rendah.

c) Optimisme

Diartikan sebagai keyakinan terhadap masa depan yang baik, serta cara berpikir positif dan realistis dalam menghadapi hidup guna mencapai hasil yang lebih optimal. Dalam studi ini, tingkat optimisme diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh peneliti, berdasarkan tiga aspek utama: permanence, pervasiveness, dan personalization. Skor yang tinggi pada skala ini menunjukkan tingkat optimisme yang tinggi, sementara skor yang rendah menunjukkan tingkat optimisme rendah.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini bertempat di PT Everfresh Indobeverage yang beralamat di Jalan Industri Raya Barat No. 75, Desa Muktiharjo Lor, Kecamatan Genuk, Kota Semarang, Provinsi Jawa Tengah

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2025.

E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi dan Sampel

Populasi didefinisikan sebagai keseluruhan individu yang menjadi objek penelitian, yang memiliki karakteristik atau kualitas sama dan telah secara spesifik ditetapkan oleh peneliti. Populasi merupakan kelompok yang akan

dipelajari secara mendalam untuk kemudian ditarik kesimpulan atau generalisasi dari hasil penelitian tersebut (Latipun, 2015). Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh karyawan PT Everfresh Indobeverage yang berjumlah 64

Tabel 3. 1 Populasi Penelitian

Bagian	Jumlah
Produksi	37
Pengiriman	10
Lab	4
Kantor	5
Teknisi	4
Gudang	4
Total	64 Karyawan

Sampel adalah sebagian kecil dari populasi yang dipilih karena memiliki karakteristik serupa dengan populasi. Sampel diambil untuk menjadi perwakilan yang dapat menggambarkan keseluruhan populasi dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2020).

2. Teknik Sampling

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode *non probability sampling*. Menurut Sugiyono (2017) *non probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Jenis *non probability sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling jenuh*. *Sampling jenuh* juga diartikan dimana semua anggota populasi dijadikan sampel penelitian (Sugiyono, 2020). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 64 karyawan.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala. Menurut Azwar (2015) skala adalah sebuah perangkat yang dibuat untuk mengungkapkan atribut tertentu melalui respons terhadap pernyataan tersebut. Jenis skala yang digunakan adalah skala *likert*. Menurut Saifuddin (2020) skala *likert* sangat cocok untuk digunakan mengukur sikap dan aspek non kognisi. Skala *likert* dibuat menjadi dua pernyataan, pertama pernyataan favorable yang mendukung adanya atribut yang akan diukur pada diri seseorang dan unfavorable tidak mendukung adanya atribut yang akan diukur.

Pengumpulan data berdasarkan skala *likert* di mana terdapat beberapa opsi jawaban untuk menjawab item pernyataan-pernyataan yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Berikut kriteria penilaian skala:

Tabel 3. 2 Interpretasi Skor Skala

Interpretasi	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Pada penelitian ini menggunakan skala kesejahteraan subjektif, skala dukungan sosial dan skala optimisme yang telah dirancang berdasarkan definisi operasional dan aspek dari setiap variabel. Berikut rinciannya:

1. Skala Kesejahteraan Subjektif

Skala kesejahteraan subjektif dibuat berdasarkan aspek-aspek yang diungkapkan oleh Ed Diener (2000) yaitu Aspek kognitif dan aspek afektif.

Tabel 3. 3 Blueprint Skala Kesejahteraan Subjektif

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Aspek kognitif	Kepuasan hidup secara menyeluruh dan secara khusus.	1, 5, 9, 13,17	3,7,11,15,19	10
2	Aspek afektif	Merasakan perasaan positif seperti senang, bahagia, dan kasih sayang.	2, 6, 10,14,18	4,8,12,16,20	10
Jumlah			10	10	20

2. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial mengacu pada aspek-aspek yang diungkapkan oleh House (1989) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan penghargaan.

Tabel 3. 4 Blueprint Skala Dukungan Sosial

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Dukungan emosional	Mendapat dukungan, perhatian, dan kepedulian dari keluarga	1,17	9,25	4
		Mendapat dukungan, perhatian, dan kepedulian dari rekan kerja atau perusahaan	2,18	10,26	4
2	Dukungan instrumental	Mendapatkan bantuan secara langsung dari keluarga	3,19	11,27	4
		Mendapatkan bantuan langsung dari rekan kerja atau perusahaan	4,20	12,28	4

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
3	Dukungan informatif	Mendapatkan nasehat, saran, atau solusi dari keluarga	5,21	13,29	4
		Mendapatkan nasehat, saran, atau solusi dari rekan kerja atau perusahaan	6,22	14,30	4
4	Dukungan penghargaan	Mendapatkan penghargaan dan penilaian atas apa yang dicapai oleh keluarga	7,23	15,31	4
		Mendapatkan penghargaan dan penilaian atas apa yang dicapai oleh rekan kerja atau perusahaan	8,24	16,32	4
Jumlah			16	16	32

3. Skala Optimisme

Skala optimisme mengacu pada aspek-aspek yang diungkapkan oleh Seligman (2008) yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*.

Tabel 3. 5 Blueprint Skala Optimisme

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	<i>Permanence</i>	Meyakini permasalahan yang terjadi bersifat sementara	1,13	7,19	4
		Meyakini peristiwa baik bersifat menetap	2,14	8,20	4

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
2	<i>Pervasiveness</i>	Tidak menyerah terhadap kegagalan	3,15	9,21	4
		Meyakini kegagalan terjadi hanya karena situasi tertentu	4,16	10,22	4
3	<i>Personalization</i>	Meyakini suatu peristiwa baik disebabkan oleh faktor dari dalam diri	5,17	11,23	4
		Meyakini kejadian tidak menyenangkan berasal dari faktor eksternal	6,18	12,24	4
Jumlah			12	12	24

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas adalah ketepatan dan kecermatan instrumen atau skala psikologi untuk mengukur apa yang seharusnya diukur dalam penelitian (Azwar, 2015). Dengan kata lain validitas mengacu pada sejauh mana sebuah instrumen atau skala yang dirancang untuk mengukur sebuah atribut sehingga dapat menggambarkan dengan teliti dan akurat. Menurut Azwar (2015) Item skala dinyatakan valid apabila koefisien skor *corrected item total correlation* $\geq 0,30$ dan apabila skor *corrected item total correlation* $\leq 0,30$ maka tidak valid.

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah konsistensi hasil pada sebuah instrumen atau alat ukur yang berarti alat ukur tersebut memiliki tingkat kecermatan yang tinggi (Azwar, 2015). Menurut Saifuddin (2020) salah satu syarat alat ukur psikologi yang baik yaitu memiliki reliabilitas yang tinggi. Dalam menghitung koefisien reliabilitas penelitian ini menggunakan formula *Alpha Cronbach* melalui software SPSS 25 *for windows*. Suatu instrumen atau skala dianggap reliabel apabila memiliki skor reliabilitas melebihi 0,60. Namun, jika memiliki skor koefisien di bawah 0,60 maka skala tersebut tidak reliabel. Saiffudin (2020) membuat beberapa kategori dari nilai koefisien yaitu:

Tabel 3. 6 Kategori Nilai Koefisien Reliabilitas

Koefisiensi Reliabilitas	Kategori
Di bawah 0,60	Tidak diterima
0,60 – 0,65	Diterima namun kurang memuaskan
0,65 – 0,70	Diterima secara minimal
0,70 – 0,80	Diterima
0,80 – 0,90	Sangat baik
Di atas 0,90	Sebaiknya skala diperpendek

G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis data regresi linier berganda yaitu metode statistik yang digunakan untuk menguji pengaruh antara satu variabel dependen dengan dua atau lebih variabel independen. Dalam menganalisis data penelitian melalui aplikasi SPSS 25 *for windows*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan optimisme terhadap kesejahteraan subjektif karyawan PT. Everfresh Indobeverage Semarang. Terdapat beberapa tahapan dan uji dalam analisis data yaitu sebagai berikut:

1. Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji data berasal dari populasi

yang terdistribusi normal atau dalam sebaran normal (Widiyanto, 2013). Pada penelitian ini pengujian normalitas data menggunakan uji *Kolmogorof-Smirnov* yang di uji melalui software SPSS 25 *for windows*. Untuk menentukan data terdistribusi secara normal apabila $p > 0,05$ namun apabila $p < 0,05$ maka dinyatakan tidak terdistribusi normal.

b) Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan garis lurus atau linier secara signifikan antar variabel. Pada penelitian ini uji linearitas menggunakan metode *test of linieritay* melalui software SPSS 25 *for windows*. Dengan ketentuan apabila taraf signifikansi *linierity* $< 0,05$ menunjukkan hubungan yang linear. Sedangkan nilai signifikansi *linierity* $> 0,05$ maka tidak ada hubungan linear.

c) Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk memeriksa apakah ada korelasi kuat antarvariabel independen dalam sebuah model regresi. idealnya, variabel-variabel bebas dalam persamaan regresi tidak memiliki hubungan yang erat (Riyanto & Hartmawan, 2020). Untuk mendeteksi multikolinearitas, kita dapat melihat nilai tolerance dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Jika nilai tolerance lebih besar dari 0,1 dan VIF kurang dari 10, ini menunjukkan bahwa model regresi bebas dari masalah multikolinearitas (Purnomo, 2017).

2. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini menggunakan uji hipotesis regresi linier berganda yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Menurut Sugiyono (2017), analisis regresi linier berganda dilakukan apabila terdapat minimal dua variabel independen. Uji regresi ini dilaksanakan dengan bantuan *software* pembantu SPSS 25 *for Windows*. Penentuan apakah hipotesis diterima atau ditolak didasarkan pada perbandingan tingkat signifikansi. Hipotesis akan diterima jika nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari 0.05, dan akan ditolak jika nilai signifikansinya lebih besar dari 0.05.

H. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

a. Kesejahteraan Subjektif

Skala kesejahteraan subjektif pada uji coba ini berjumlah 20 item yang di uji cobakan kepada 20 karyawan. Hasil uji validitas menunjukkan terdapat 18 item yang dinyatakan valid. Adapun item yang tidak valid berjumlah 2 item karena $r \leq 0,30$ yaitu item nomor 4 dan 19. Berikut tabel hasil uji coba skala kesejahteraan subjektif yang telah diuji cobakan:

Tabel 3. 7 Hasil Uji Coba Skala Kesejahteraan Subjektif

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Aspek kognitif	Kepuasan hidup secara menyeluruh dan secara khusus.	1, 5, 9, 13,17	3,7,11,15, 19*	10
2	Aspek afektif	Merasakan perasaan positif seperti senang, bahagia, dan kasih sayang.	2, 6, 10,14,18	4* ,8,12,16,20	10
Jumlah			10	10	20

Keterangan: warna merah dan tanda (*) item yang gugur

b. Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial pada uji coba ini berjumlah 32 item yang di uji cobakan kepada 20 karyawan. Hasil uji validitas menunjukkan terdapat 25 item yang dinyatakan valid. Adapun item yang tidak valid berjumlah 7 item karena $r \leq 0,30$ yaitu item nomor 4, 5, 9, 13, 18, 27 dan 28. Berikut tabel hasil uji coba skala kesejahteraan subjektif yang telah diuji cobakan:

Tabel 3. 8 Hasil Uji Coba Skala Dukungan Sosial

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Dukungan	Mendapat dukungan,	1,17	9* ,25	4

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
	emosional	perhatian, dan kepedulian dari keluarga			
		Mendapat dukungan, perhatian, dan kepedulian dari rekan kerja atau perusahaan	2,18*	10,26	4
2	Dukungan instrumental	Mendapatkan bantuan secara langsung dari keluarga	3,19	11,27*	4
		Mendapatkan bantuan langsung dari rekan kerja atau perusahaan	4*,20	12,28*	4
3	Dukungan informatif	Mendapatkan nasehat, saran, atau solusi dari keluarga	5*,21	13*,29	4
		Mendapatkan nasehat, saran, atau solusi dari rekan kerja atau perusahaan	6,22	14,30	4
4	Dukungan penghargaan	Mendapatkan penghargaan dan penilaian atas apa yang dicapai oleh keluarga	7,23	15,31	4
		Mendapatkan penghargaan dan penilaian atas apa yang dicapai oleh rekan kerja atau perusahaan	8,24	16,32	4
Jumlah			16	16	32

Keterangan: warna merah dan tanda (*) item yang gugur

c. Optimisme

Skala dukungan sosial pada uji coba ini berjumlah 24 item yang di uji cobakan kepada 20 karyawan. Hasil uji validitas menunjukkan terdapat 22 item yang dinyatakan valid. Adapun item yang tidak valid berjumlah 2

item karena $r \leq 0,30$ yaitu item nomor 12 dan 22. Berikut tabel hasil uji coba skala kesejahteraan subjektif yang telah diuji cobakan:

Tabel 3. 9 Hasil Uji Coba Skala Optimisme

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	<i>Permanence</i>	Meyakini permasalahan yang terjadi bersifat sementara	1,13	7,19	4
		Meyakini peristiwa baik bersifat menetap	2,14	8,20	4
2	<i>Pervasiveness</i>	Tidak menyerah terhadap kegagalan	3,15	9,21	4
		Meyakini kegagalan terjadi hanya karena situasi tertentu	4,16	10,22*	4
3	<i>Personalization</i>	Meyakini suatu peristiwa baik disebabkan oleh faktor dari dalam diri	5,17	11,23	4
		Meyakini kejadian tidak menyenangkan berasal dari	6,18	12*,24	4

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
		faktor eksternal			
Jumlah			12	12	24

Keterangan: warna merah dan tanda (*) item yang gugur

2. Reliabilitas Alat Ukur

a. Tabel Reliabilitas Skala Kesejahteraan Subjektif

Tabel 3. 10 Reliabilitas Skala Kesejahteraan Subjektif

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.923	18

b. Tabel Reliabilitas Skala Dukungan Sosial

Tabel 3. 11 Reliabilitas Skala Dukungan Sosial

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.962	25

c. Tabel Reliabilitas Skala Optimisme

Tabel 3. 12 Reliabilitas Skala Optimisme

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.894	22

Berdasarkan hasil uji reliabilitas di atas, skala kesejahteraan subjektif mendapatkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,923, skala dukungan sosial mendapatkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,962 dan pada skala optimisme menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,894.

Dari ketiga variabel tersebut dapat disimpulkan reliabel karena nilai Cronbach's Alpha > 0,60.

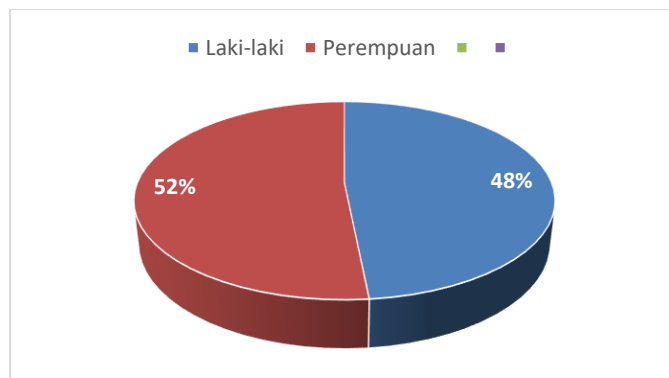
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

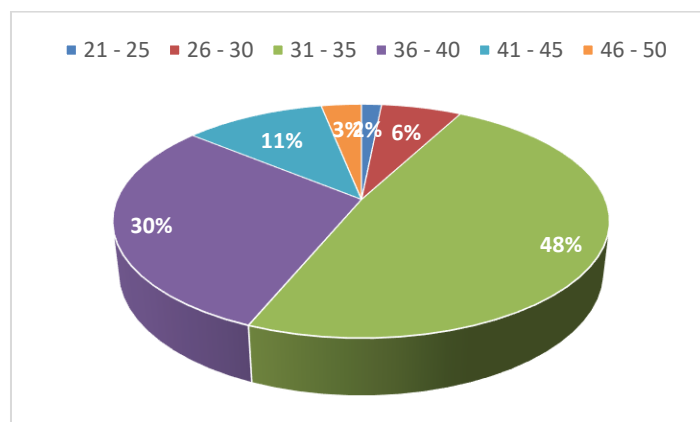
Subjek dari penelitian ini merupakan karyawan dari PT. Everfresh Indobeverage yang terdiri laki-laki dan perempuan yang berusia kisaran 20 sampai 50 tahun. Adapun deskripsi subjek dalam penelitian ini sebagai berikut:

Gambar 4. 1 Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin



Dari gambar di atas, diketahui dari keseluruhan subjek penelitian yang berjumlah 64 karyawan, diantaranya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 31 orang dengan persentase 48% dan sisanya berjenis kelamin perempuan sebanyak 33 orang dengan persentase sebesar 52%.

Gambar 4. 2 Data Subjek Berdasarkan Usia



Dari gambar di atas, diketahui dari keseluruhan subjek penelitian

yang berjumlah 64 karyawan, terdapat 1 orang yang berusia kisaran 21 sampai 25 tahun dengan persentase 2%, terdapat 4 orang yang berusia kisaran 26 sampai 30 tahun dengan persentase 6%, terdapat 31 orang yang berusia kisaran 31 sampai 35 tahun dengan persentase 48%, terdapat 19 orang yang berusia kisaran 36 sampai 40 tahun dengan persentase 30%, terdapat 7 orang yang berusia kisaran 41 sampai 45 tahun dengan persentase 11%, dan terdapat 2 orang yang berusia kisaran 46 sampai 50 tahun dengan persentase 3%.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Gambaran kategorisasi dari setiap variabel disajikan dalam bentuk tabel deskriptif statistik yang memuat informasi nilai *minimum*, *maximum*, serta *mean*. Adapun rata-rata skor dan standar deviasi setiap variabel yang kemudian dikategorikan menjadi 3 kategori, tinggi, sedang, rendah. Berikut ini tabel *descriptive statistik* :

Tabel 4. 1 Deskripsi Data Variabel Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kesejahteraan Subjektif	64	38	52	43.08	3.989
Dukungan Sosial	64	60	79	68.52	5.324
Optimisme	64	34	64	48.08	6.632
Valid N (listwise)	64				

Berdasarkan data diatas bisa diketahui skor dari masing-masing variabel yaitu variabel kesejahteraan subjektif dengan nilai minimum sebesar 38, nilai maximum sebesar 52, nilai mean sebesar 43,08 dan standar deviasi sebesar 3,989. Selanjutnya pada variabel dukungan sosial dengan nilai minimum sebesar 60, nilai maximum sebesar 79, nilai mean sebesar 68,52 dan standar deviasi 5,324. Kemudian pada variabel optimisme nilai minimum sebesar 34, nilai maximum sebesar 64, nilai mean sebesar 48,8 dan standar deviasi 6,632. Berdasarkan hasil skor diatas maka variabel-variabel tersebut dapat dikategorisasikan dengan rumus sebagai berikut :

a. Kategorisasi Kesejahteraan Subjektif

Tabel 4. 2 Rentang Skor Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Subjektif

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 36$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$36 \leq X < 54$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 54$	Tinggi

Tabel 4. 3 Kategorisasi skor Variabel Kesejahteraan Subjektif

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	64	100.0	100.0	100.0

Berdasarkan tabel diatas semua subjek penelitian memiliki kesejahteraan subjektif berkategori sedang.

b. Kategorisasi Dukungan Sosial

Tabel 4. 4 Rentang Skor Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 48$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$48 \leq X < 72$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 72$	Tinggi

Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Sosial

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	42	65.6	65.6	65.6
	Tinggi	22	34.4	34.4	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Berdasarkan data kategori di atas, maka data diketahui bahwa subjek penelitian yang memiliki dukungan sosial sedang sebanyak 42

subjek dengan persentase 65,5%, dan tinggi sebanyak 22 subjek dengan persentase 34,4%.

c. Kategorisasi Optimisme

Tabel 4. 6 Rentang Skor Kategorisasi Variabel Optimisme

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 44$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$44 \leq X < 66$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 66$	Tinggi

Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor Variabel Optimisme

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	16	25.0	25.0	25.0
	Sedang	48	75.0	75.0	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Berdasarkan data kategori di atas, maka data diketahui bahwa subjek penelitian yang memiliki optimisme rendah sebanyak 16 subjek dengan persentase 25%, dan optimisme sedang sebanyak 48 dengan persentase 75%.

B. Hasil Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian yang berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik uji Kolmogrov-Smirnov dengan bantuan aplikasi SPSS 25.0 for windows.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		64
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.39307557
Most Extreme Differences	Absolute	.059
	Positive	.052
	Negative	-.059
Test Statistic		.059
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Berdasarkan table diatas pada uji One sample kolmogorof smirnov diketahui bahwa nilai signifikasi sebesar 0,200 yang artinya nilai uji normalitas pada penelitian ini berdistribusi normal karena nilai disignifikasi $0,200 > 0,05$

2. Uji Linieritas

Perlu adanya pengujian linieritas guna menunjukkan bahwa masing-masing variabel yang diuji mempunyai hubungan yang linier satu sama lain. Pengujian dilakukan menggunakan bantuan SPSS 25.0 *for windows* dengan menggunakan *Deviation from linearity* dengan taraf signifikasi 0,05.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas

	Deviation from Linearity
Kesejahteraan Subjektif * Dukungan Sosial	0,805
Kesejahteraan Subjektif * Optimisme	0,661

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui nilai signifikasi *Deviation from Linearity* lebih dari 0,05 yang artinya terdapat hubungan yang linier antara dukungan sosial dan optimisme terhadap kesejahteraan subjektif

3. Uji Multikolinieritas

Suatu model regresi yang baik harus bebas dari adanya gejala multikornealitas. Pengujian dilakukan menggunakan bantuan SPSS 25.0 *for windows* dengan dilihat dari nilai *Variance Inflation Factor* (VIF)

Tabel 4. 10 Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients^a							
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
(Constant)	5.938	4.202		1.413	.163		
Dukungan Sosial	.272	.059	.363	4.613	.000	.955	1.047
Optimisme	.385	.047	.641	8.153	.000	.955	1.047

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Subjektif

Berdasarkan tabel diketahui nilai tolerance dari setiap variabel $> 0,01$ dan nilai VIF < 10 sehingga disimpulkan tidak terjadi multikolinearitas atau tidak terjadi korelasi antar variabel dependen

C. Hasil Uji Hipotesis

Tabel 4. 11 Uji Regresi Linier Berganda

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.800 ^a	.640	.628	2.432

a. Predictors: (Constant), Optimisme, Dukungan Sosial
b. Dependent Variable: Kesejahteraan Subjektif

Tabel 4. 12 Tabel Anova

ANOVA^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	641.820	2	320.910	54.258	.000 ^b
Residual	360.789	61	5.915		

Total	1002.609	63			
a. Dependent Variable: Total KS					
b. Predictors: (Constant), Total OP, Total DS					

Hasil pengujian statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan nilai F sebesar 54,258, yang artinya $0,000 < 0,05$ sehingga hipotesis diterima, bahwa variabel dukungan sosial dan optimisme berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian menunjukkan nilai R Square sebesar 0,640 yang artinya variabel dukungan sosial dan optimisme mampu menjelaskan kesejahteraan subjektif sebesar 64% dan sisanya dipengaruhi variabel lain yang tidak ada dalam penelitian ini

Tabel 4. 13 Tabel Coefficients

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	5.938	4.202		1.413	.163
Dukungan Sosial	.272	.059	.363	4.613	.000
Optimisme	.385	.047	.641	8.153	.000
a. Dependent Variable: Kesejahteraan Subjektif					

Berdasarkan tabel diatas didapat persamaan regresi linier berganda sebagai berikut:

$$Y = 5,938 + 0,272 X_1 + 0,385 X_2$$

Keterangan :

Y : Kesejahteraan Subjektif

X₁ : Dukungan Sosial

X₂ : Optimisme

Nilai konstanta sebesar 5,983 yang menandakan bahwa variabel kesejahteraan subjektif terbentuk sebesar 5,983 jika nilai koefisien variabel dukungan sosial dan optimisme bernilai tetap. Nilai koefisiensi variabel

dukungan sosial 0,272 menandakan arah positif hal ini menjelaskan jika nilai koefisiensi variabel optimisme bernilai tetap maka kesejahteraan subjektif akan meningkat sebesar 0,272. Nilai koefisiensi variabel optimisme sebesar 0,385 menandakan arah positif hal ini menjelaskan jika nilai koefisiensi variabel dukungan sosial bernilai tetap, maka kesejahteraan subjektif akan meningkat sebesar 0,385.

Nilai signifikansi variabel dukungan sosial sebesar 0,000 dan nilai t-hitung sebesar 4,613 yang artinya $0,000 < 0,05$ sehingga hipotesis diterima bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif. Nilai signifikansi variabel optimisme sebesar 0,000 dan nilai t-hitung sebesar 8,153 yang artinya $0,000 < 0,05$ sehingga hipotesis diterima bahwa optimisme berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif.

D. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji adakah pengaruh dukungan sosial dan optimisme terhadap kesejahteraan subjektif. Penelitian ini memiliki tiga pokok bahasan, yaitu pertama, pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif karyawan PT. Everfresh Indobeverage. Kedua, pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan subjektif karyawan PT. Everfresh Indobeverage Semarang. Ketiga, pengaruh dukungan sosial dan optimisme terhadap kesejahteraan subjektif karyawan PT. Everfresh Indobeverage Semarang.

Hipotesis Pertama, terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif. Dukungan sosial merupakan sumber daya yang diberikan oleh orang lain, baik dalam bentuk verbal maupun nonverbal yang berfungsi untuk membantu individu dalam menghadapi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologi. Dukungan sosial merujuk pada sumber daya yang diberikan oleh orang lain untuk membantu individu mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif pada karyawan PT. Everfresh Indobeverage, hal ini menunjukkan bahwa karyawan mendapatkan dukungan

sosial yang baik sehingga mampu mengurangi tingkat stres karyawan. Hasil penelitian ini konsisten dengan teori kesejahteraan subjektif yang dikemukakan oleh (Diener, 1984), yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting dalam membangun kesejahteraan subjektif individu, karena memberikan rasa dihargai, diterima, dan membantu individu mengatasi tekanan hidup.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya, seperti penelitian yang dilakukan oleh (Kamila & Ramadhani, 2024), yang menyatakan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif, khususnya pada mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik. Selain itu, hasil penelitian ini menguatkan temuan yang dilakukan oleh (Hasibuan dkk., 2018), yang melaporkan bahwa mahasiswa rantau dengan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang kurang mendapatkan dukungan sosial.

Hipotesis Kedua, terdapat pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan subjektif. Optimisme merupakan keyakinan bahwa hal-hal buruk yang terjadi sifatnya hanya sementara dan tidak akan mengacaukan seluruh aspek kehidupan. Optimis juga berarti seseorang tidak sepenuhnya menyalahkan diri sendiri atas kejadian buruk, melainkan melihat faktor lain seperti lingkungan, nasib, atau orang lain turut berperan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa optimisme memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif pada karyawan PT. Everfresh Indobeverage.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan (Dewanti dkk, 2021) yang menyatakan bahwa optimisme merupakan faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif, karena ini adalah cara seseorang berpikir saat menghadapi kejadian, baik yang menyenangkan maupun yang buruk. Selain itu temuan Garvin dan Putri (2021), juga menyatakan bahwa optimisme secara signifikan memengaruhi kesejahteraan subjektif, yang berarti individu dengan optimisme tinggi cenderung merasakan kesejahteraan subjektif yang tinggi juga.

Hipotesis ketiga. terdapat pengaruh dukungan sosial dan optimisme terhadap kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian menunjukkan secara simultan

dukungan sosial dan optimisme berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan subjektif karyawan PT. Everfresh Indobeverage.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif pada karyawan PT Everfresh Indobeverage, dimana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima karyawan maka akan meningkat pula kesejahteraan subjektif yang diterimanya.
2. Optimisme memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif pada karyawan PT Everfresh Indobeverage, dimana semakin tinggi optimisme karyawan maka akan meningkat pula kesejahteraan subjektif yang diterimanya.
3. Secara bersama – sama dukungan sosial dan optimisme berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif karyawan PT. Everfresh Indobeverage Semarang. Ada pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan optimisme terhadap kesejahteraan subjektif karyawan PT. Everfresh Indobeverage Semarang. Faktor dukungan sosial dan optimisme memiliki tingkat pengaruh sebesar 64% terhadap kesejahteraan subjektif, dimana sisanya dipengaruhi oleh berbagai faktor lain

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, terdapat saran untuk beberapa pihak yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian

Karyawan PT. Everfresh Indobeverage mayoritas memiliki tingkat kesejahteraan subjektif sedang sehingga sangat disarankan untuk dapat meningkatkan optimisme dan menjalin relasi sosial yang positif sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri, mampu mengembangkan dirinya, mampu mengatasi permasalahan yang dihadapinya, mengendalikan emosi, mengenali lebih dalam dirinya, mampu menerima kekurangan dan kelebihan pada dirinya.

2. Bagi Perusahaan

Diharapkan perusahaan dapat menghargai dan memberikan kepuasan atau kebahagiaan kepada karyawannya agar menjadi lebih percaya diri, mampu mengembangkan potensi dalam diri, sehingga terpenuhi kesejahteraan subjektifnya.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan peneliti-peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel lain seperti pendapatan, kepribadian, kesehatan, perilaku, demografi seperti usia, jenis kelamin, ras, pendidikan, agama, dan status pernikahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Purnomo, R. (2017). *Analisis statistik ekonomi dan bisnis bersama SPSS*. CV Wade Group.
- Ariati, J. (2017). Subjective well-being (Kesejahteraan subjektif) dan kepuasan kerja pada staf pengajar (Dosen) di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Dasar-dasar psikometrika* (3rd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bukhori, B. (2012). Hubungan kebermaknaan hidup dan dukungan sosial keluarga dengan kesehatan mental narapidana. *Jurnal ad-Din*, 4(1), 1-19.
- Cahyani, W., & Frianto, A. (2019). Peran dukungan sosial terhadap stres kerja sebagai peningkatan kinerja karyawan. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 7(3), 868-876.
- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889.
- Dewanti, A. D. P., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. *Acta Psychologia*, 3(2), 119-126.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). Oxford University Press.
- Duffy, G. K., & Ryan, T. (2002). *Psychology for living: Adjustment, growth, and*

behavior today (7th ed.). Prentice Hall.

Eddington, N., & Shuman, R. (2005). *Subjective well-being (happiness)*. Continuing Psychology Education.

Fajar, M., & Lestari, R. (2020). *Peran dukungan sosial dan harga diri terhadap kesejahteraan subjektif penyandang disabilitas fisik* [Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta].

Gallup, L. (2006). Gallup study: Engaged employees inspire company innovation national survey finds that passionate workers are most likely to drive organisations forward. *The Gallup Management Journal*.

Garvin, G., & Putri, R. A. (2021). The relationship between optimism and subjective well-being in COVID-19 pandemic context. In *International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)* (pp. 80-83). Atlantis Press.

Ghufron, & Risnawati. (2016). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz.

Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, F. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101-116.

House, J. S. (1989). *Social relationship and health: Theory, evidence, and implication for public health policy*. University of Michigan, Institute for Social Research.

Isgör, I. Y., & Haspolat, N. K. (2016). Investigating the psychological well-being and job satisfaction levels in different occupations. *International Education Studies*, 9(12), 194-205.

Kaswan. (2017). *Pengembangan sumber daya manusia*. PT. Bumi Aksara.

Kesebir, P., & Diener, E. (2009). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 59-74.

Khoirunnisa, A., & Ratnaningsih, I. Z. (2016). Optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(1), 1-4.

Latipun. (2015). *Psikologi eksperimen* (2nd ed.). UMM Press.

- Manullang, F., & Sampurna, D. S. (2025). Peran strategi coping dalam memediasi pengaruh stres kerja dan lingkungan kerja terhadap kesejahteraan subjektif karyawan. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(2), 14-29.
- Maulida, D., & Shaleh, A. R. (2017). Pengaruh modal psikologis dan totalitas kerja terhadap kesejahteraan subjektif. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 107-124.
- Mujamiasih, M. (2013). Subjective well-being (SWB): Studi indigenous karyawan bersuku Jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2(2).
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Nurtjahjanti, H., & Ratnaningsih, I. Z. (2011). Hubungan kepribadian hardiness dengan optimisme pada calon tenaga kerja Indonesia (CTKI) wanita di BLKLN DISNAKERTRANS Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 126-132.
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94-106.
- Rio, K., Zamralita, Z., & Lie, D. (2022). Pengaruh modal psikologis terhadap kesejahteraan subjektif karyawan sales start-up di PT. X. *PSIKODIMENSIA*, 21(2), 165-173.
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode riset penelitian kuantitatif: Penelitian di bidang manajemen, teknik, pendidikan dan eksperimen*. Deepublish.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan skala psikologi* (1st ed.). PRENADAMEDIA GROUP.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interaction*. John Wiley & Sons.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127–139. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.127>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). Optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 231–243). Oxford University

Press.

- Seligman, M. E. P. (2008). *Menginstal optimisme*. Momentum.
- Şener, A. (2011). Emotional support exchange and life satisfaction. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(2), 79-84.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2003). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press Inc.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sulastri, S., & Hartoyo, H. (2014). Pengaruh dukungan sosial dan strategi nafkah terhadap kesejahteraan subjektif keluarga usia pensiun. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 7(2), 83-92.
- Suyono. (2018). *Analisis regresi untuk penelitian*. Deepublish.
- Utami, M. S. (2009). Keterlibatan dalam kegiatan dan kesejahteraan subjektif mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 36(2), 144-163.
- Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kemampuan bersosialisasi pada siswa SMK Negeri 3 Medan. *Jurnal Diversita*, 2(2).
- Widiyanto, M. A. (2013). *Statistik terapan: Konsep dan aplikasi dalam penelitian bidang pendidikan psikologi dan ilmu sosial lainnya*. PT. Elex Media Komputindo.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba

Skala Uji Coba Kesejahteraan Subjektif

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Aspek kognitif	Kepuasan hidup secara menyeluruh dan secara khusus.	(1) Sebagian besar hal dalam hidup saya sesuai dengan harapan saya. (5) Saya menjalani hidup dengan terarah dan bermakna (9) saya merasa puas dengan kehidupan saya saat ini. (13) saya merasa puas atas perlakuan orang lain terhadap saya. (17) Saya bersyukur dengan pekerjaan yang dapat saya jalani saat ini.	(3) Kehidupan yang saya jalani selama ini menyedihkan. (7) Saya merasa hidup saya tidak memiliki arah dan makna yang jelas (11) jika saya dapat mengulang kembali kehidupan ini, saya ingin sekali mengubah masa lalu saya. (15) saya merasa bahwa hidup ini sulit untuk dijalani. (19)* <i>hidup saya membosankan dan monoton.</i>	10
2	Aspek	Merasakan	(2) saya merasa	(4)* <i>saya merasa</i>	10

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
	afektif	perasaan positif seperti senang, bahagia, dan kasih sayang.	bahagia selama ini. (6) Saya merasa hal-hal positif terjadi di hidup saya (10) saya merasa senang ketika bersama dengan orang-orang terdekat saya. (14) saya senang dalam menjalani aktivitas sehari-hari. (18) saya merasa nyaman dan mendapatkan kasih sayang dari orang disekitar saya.	<i>kacau dan cemas.</i> (8) Saya dipenuhi dengan pikiran-pikiran negatif. (12) saya mudah sedih dan kecewa ketika dalam keadaan sulit. (16) saya termasuk orang yang pemalu dan penakut. (20) saya mudah tersulut emosi terhadap hal-hal kecil.	
Jumlah			10	10	20

Skala Uji Coba Dukungan Sosial

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Dukungan	Mendapat	(1) Keputusan yang	(9) Keluarga saya	4

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
	emosional	dukungan, perhatian, dan kepedulian dari keluarga	saya buat mendapat dukungan dari keluarga dan rekan kerja saya. (17) Keluarga saya mendukung pekerjaan saya saat ini	meragukan keputusan yang saya ambil (25) Keluarga saya meragukan pekerjaan saya saat ini	
		Mendapat dukungan, perhatian, dan kepedulian dari rekan kerja atau perusahaan	(2) Rekan kerja saya mau mendengarkan masalah saya (18) Ketika ada masalah, rekan kerja saya berempati terhadap saya	(10) Saya merasa rekan kerja saya tidak ada yang mau mendengarkan masalah saya (26) Rekan kerja saya tidak peduli terhadap saya	4
2	Dukungan instrumental	Mendapatkan bantuan secara langsung dari keluarga	(3) Keluarga menghibur saya ketika merasa penat karena pekerjaan (19) Keluarga saya membawakan bekal makanan ketika pergi bekerja	(11) Saya lebih memilih menyendiri dan tidur ketika penat karena pekerjaan (27) Saya menyiapkan bekal dan perlengkapan kerja sendiri ketika berangkat bekerja	4
		Mendapatkan bantuan langsung dari rekan kerja atau perusahaan	(4) Rekan kerja saya membantu saya ketika ada masalah saat kerja (20) Fasilitas	(12) Rekan kerja saya tidak peduli ketika saya ada masalah saat bekerja (28) Fasilitas	4

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
			perusahaan menunjang pekerjaan saya	perusahaan kurang memadai untuk menunjang pekerjaan saya	
3	Dukungan informatif	Mendapatkan nasehat, saran, atau solusi dari keluarga	(5) Keluarga saya memberikan pertimbangan yang baik ketika saya bingung dengan keputusan saya (21) Keluarga saya memberikan saran ketika ada masalah dalam pekerjaan	(13) Keluarga saya kurang mendukung atau tidak memberikan arahan yang jelas ketika saya bingung. (29) Keluarga saya justru menambah tekanan atau membuat masalah pekerjaan saya terasa lebih berat.	4
		Mendapatkan nasehat, saran, atau solusi dari rekan kerja atau perusahaan	(6) Rekan kerja selalu memberikan nasehat kepada saya terkait pekerjaan (22) Rekan kerja saya mau membagikan pengalaman dengan saya	(14) Nasehat jarang saya dapatkan dari rekan kerja (30) Antara saya dan rekan kerja saya tidak pernah berbagi pengalaman	4
4	Dukungan penghargaan	Mendapatkan penghargaan dan penilaian atas apa yang dicapai oleh keluarga	(7) Keluarga saya ikut merayakan atas pencapaian saya dalam bekerja (23) Keluarga saya menghargai setiap	(15) Keluarga saya cenderung acuh tak acuh atau tidak menunjukkan minat pada pencapaian saya dalam bekerja.	4

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
			keputusan yang saya ambil	(31) Keluarga saya tidak menghargai atau menentang keputusan saya	
		Mendapatkan penghargaan dan penilaian atas apa yang dicapai oleh rekan kerja atau perusahaan	(8) Saya sering mendapatkan apresiasi dari rekan kerja saya atas pencapaian saya (24) Saya mendapatkan hadiah dari perusahaan ketika kinerja saya bagus	(16) Rekan kerja saya jarang atau tidak pernah memberikan apresiasi atas pencapaian saya (32) Perusahaan saya tidak pernah memberikan hadiah atau insentif apapun meskipun kinerja saya bagus	4
Jumlah			16	16	32

Skala Uji Coba Optimisme

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	<i>Permanence</i>	Meyakini permasalahan yang terjadi bersifat sementara	(1) Saya percaya bahwa kesalahan saya adalah awal dari keberhasilan saya. (13) Jika saya salah, saya yakin saya tidak akan salah di kesempatan	(7) Saya khawatir bahwa kesalahan saya membuktikan ketidakmampuan saya dan akan terus menghantui saya. (19) Jika saya salah, saya	4

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
			berikutnya.	khawatir saya akan terus salah lagi di kesempatan berikutnya.	
		Meyakini peristiwa baik bersifat menetap	(2) Saya yakin pada kemampuan saya dan dapat mempertahankan kinerja saya. (14) Saya percaya bahwa keberhasilan adalah hasil dari kerja keras saya	(8) Saya merasa tidak yakin apakah saya memiliki kemampuan yang cukup untuk melakukan pekerjaan ini dengan benar. (20) Saya berpikir bahwa keberhasilan saya hanya sebuah kebetulan.	4
2	<i>Pervasiveness</i>	Tidak menyerah terhadap kegagalan	(3) Setiap kesalahan yang saya buat, saya evaluasi agar tidak terjadi di kemudian hari. (15) Saya yakin setiap masalah yang saya hadapi pasti ada	(9) Setiap kesalahan yang saya buat membuat saya merasa khawatir akan terus mengulangnya. (21) Saya sering merasa bahwa masalah yang	4

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
			solusinya.	saya hadapi terlalu sulit dan mungkin tidak ada jalan keluarnya.	
		Meyakini kegagalan terjadi hanya karena situasi tertentu	(4) Kesalahan yang saya buat dikarenakan kurang konsentrasi saja. (16) Jika saya salah, saya tahu dimana letak kesalahan saya.	(10) Kesalahan yang saya buat karena kurangnya kemampuan saya. (22) Jika saya salah, saya seringkali merasa bingung dan tidak yakin mengapa saya melakukan kesalahan tersebut.	4
3	<i>Personalization</i>	Meyakini suatu peristiwa baik disebabkan oleh faktor dari dalam diri	(5) Saya mampu mengerjakan semua pekerjaan saya tanpa bantuan orang lain. (17) Kemampuan saya saat ini adalah hasil dari usaha saya selama ini.	(11) Saya tidak yakin dengan kemampuan saya, sehingga saya meminta bantuan orang lain untuk menyelesaikannya. (23) Kemampuan saya saat ini lebih disebabkan oleh keberuntungan atau bantuan	4

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
				orang lain daripada usaha saya sendiri.	
		Meyakini kejadian tidak menyenangkan berasal dari faktor eksternal	(6) Saya yakin bahwa kinerja saya yang buruk karena lingkungan sekitar yang kurang mendukung. (18) Saya merasa kesalahan yang saya buat bukan sepenuhnya kesalahan saya.	(12) Saya yakin bahwa kinerja saya yang buruk adalah karena kurangnya kemampuan atau bakat yang saya miliki. (24) Saya yakin kesalahan yang terjadi sepenuhnya adalah tanggung jawab saya.	4
Jumlah			12	12	24

Lampiran 2 Skala Penelitian

Skala Penelitian Kesejahteraan Subjektif

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Aspek kognitif	Kepuasan hidup secara menyeluruh dan secara khusus.	(1) Sebagian besar hal dalam hidup saya sesuai dengan harapan saya. (5) Saya menjalani hidup dengan terarah dan bermakna	(3) Kehidupan yang saya jalani selama ini menyedihkan. (7) Saya merasa hidup saya tidak memiliki arah dan makna yang jelas	9

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
			(9) saya merasa puas dengan kehidupan saya saat ini. (13) saya merasa puas atas perlakuan orang lain terhadap saya. (17) Saya bersyukur dengan pekerjaan yang dapat saya jalani saat ini.	(11) jika saya dapat mengulang kembali kehidupan ini, saya ingin sekali mengubah masa lalu saya. (15) saya merasa bahwa hidup ini sulit untuk dijalani.	
2	Aspek afektif	Merasakan perasaan positif seperti senang, bahagia, dan kasih sayang.	(2) saya merasa bahagia selama ini. (6) Saya merasa hal-hal positif terjadi di hidup saya (10) saya merasa senang ketika bersama dengan orang-orang terdekat saya. (14) saya senang dalam menjalani aktivitas sehari-hari. (18) saya merasa nyaman dan mendapatkan kasih sayang dari orang disekitar saya.	(8) Saya dipenuhi dengan pikiran-pikiran negatif. (12) saya mudah sedih dan kecewa ketika dalam keadaan sulit. (16) saya termasuk orang yang pemalu dan penakut. (20) saya mudah tersulut emosi terhadap hal-hal kecil.	9

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Jumlah			10	8	18

Skala Penelitian Dukungan Sosial

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Dukungan emosional	Mendapat dukungan, perhatian, dan kepedulian dari keluarga	(1) Keputusan yang saya buat mendapat dukungan dari keluarga dan rekan kerja saya. (17) Keluarga saya mendukung pekerjaan saya saat ini	(25) Keluarga saya meragukan pekerjaan saya saat ini	3
		Mendapat dukungan, perhatian, dan kepedulian dari rekan kerja atau perusahaan	(2) Rekan kerja saya mau mendengarkan masalah saya	(10) Saya merasa rekan kerja saya tidak ada yang mau mendengarkan masalah saya (26) Rekan kerja saya tidak peduli terhadap saya	3
2	Dukungan instrumental	Mendapatkan bantuan secara langsung dari keluarga	(3) Keluarga menghibur saya ketika merasa penat karena pekerjaan (19) Keluarga saya membawakan bekal makanan ketika pergi	(11) Saya lebih memilih menyendiri dan tidur ketika penat karena pekerjaan	3

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
			bekerja		
		Mendapatkan bantuan langsung dari rekan kerja atau perusahaan	(20) Fasilitas perusahaan menunjang pekerjaan saya	(12) Rekan kerja saya tidak peduli ketika saya ada masalah saat bekerja	2
3	Dukungan informatif	Mendapatkan nasehat, saran, atau solusi dari keluarga	(21) Keluarga saya memberikan saran ketika ada masalah dalam pekerjaan	(29) Keluarga saya justru menambah tekanan atau membuat masalah pekerjaan saya terasa lebih berat.	2
		Mendapatkan nasehat, saran, atau solusi dari rekan kerja atau perusahaan	(6) Rekan kerja selalu memberikan nasehat kepada saya terkait pekerjaan (22) Rekan kerja saya mau membagikan pengalaman dengan saya	(14) Nasehat jarang saya dapatkan dari rekan kerja (30) Antara saya dan rekan kerja saya tidak pernah berbagi pengalaman	4
4	Dukungan penghargaan	Mendapatkan penghargaan dan penilaian atas apa yang dicapai oleh keluarga	(7) Keluarga saya ikut merayakan atas pencapaian saya dalam bekerja (23) Keluarga saya menghargai setiap keputusan yang saya ambil	(15) Keluarga saya cenderung acuh tak acuh atau tidak menunjukkan minat pada pencapaian saya dalam bekerja. (31) Keluarga saya tidak menghargai atau menentang keputusan saya	4
		Mendapatkan	(8) Saya sering	(16) Rekan kerja	4

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
		penghargaan dan penilaian atas apa yang dicapai oleh rekan kerja atau perusahaan	mendapatkan apresiasi dari rekan kerja saya atas pencapaian saya (24) Saya mendapatkan hadiah dari perusahaan ketika kinerja saya bagus	saya jarang atau tidak pernah memberikan apresiasi atas pencapaian saya (32) Perusahaan saya tidak pernah memberikan hadiah atau insentif apapun meskipun kinerja saya bagus	
Jumlah			13	12	25

Skala Penelitian Optimisme

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	<i>Permanence</i>	Meyakini permasalahan yang terjadi bersifat sementara	(1) Saya percaya bahwa kesalahan saya adalah awal dari keberhasilan saya. (13) Jika saya salah, saya yakin saya tidak akan salah di kesempatan berikutnya.	(7) Saya khawatir bahwa kesalahan saya membuktikan ketidakmampuan saya dan akan terus menghantui saya. (19) Jika saya salah, saya khawatir saya akan terus salah lagi di kesempatan berikutnya.	4

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
		Meyakini peristiwa baik bersifat menetap	(2) Saya yakin pada kemampuan saya dan dapat mempertahankan kinerja saya. (14) Saya percaya bahwa keberhasilan adalah hasil dari kerja keras saya	(8) Saya merasa tidak yakin apakah saya memiliki kemampuan yang cukup untuk melakukan pekerjaan ini dengan benar. (20) Saya berpikir bahwa keberhasilan saya hanya sebuah kebetulan.	4
2	<i>Pervasiveness</i>	Tidak menyerah terhadap kegagalan	(3) Setiap kesalahan yang saya buat, saya evaluasi agar tidak terjadi di kemudian hari. (15) Saya yakin setiap masalah yang saya hadapi pasti ada solusinya.	(9) Setiap kesalahan yang saya buat membuat saya merasa khawatir akan terus mengulanginya. (21) Saya sering merasa bahwa masalah yang saya hadapi terlalu sulit dan mungkin tidak ada jalan keluarnya.	4

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
		Meyakini kegagalan terjadi hanya karena situasi tertentu	(4) Kesalahan yang saya buat dikarenakan kurang konsentrasi saja. (16) Jika saya salah, saya tahu dimana letak kesalahan saya.	(10) Kesalahan yang saya buat karena kurangnya kemampuan saya.	3
3	<i>Personalization</i>	Meyakini suatu peristiwa baik disebabkan oleh faktor dari dalam diri	(5) Saya mampu mengerjakan semua pekerjaan saya tanpa bantuan orang lain. (17) Kemampuan saya saat ini adalah hasil dari usaha saya selama ini.	(11) Saya tidak yakin dengan kemampuan saya, sehingga saya meminta bantuan orang lain untuk menyelesaikanya. (23) Kemampuan saya saat ini lebih disebabkan oleh keberuntungan atau bantuan orang lain daripada usaha saya sendiri.	4
		Meyakini kejadian tidak menyenangkan berasal dari faktor eksternal	(6) Saya yakin bahwa kinerja saya yang buruk karena lingkungan sekitar yang	(24) Saya yakin kesalahan yang terjadi sepenuhnya adalah tanggung	3

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
			kurang mendukung. (18) Saya merasa kesalahan yang saya buat bukan sepenuhnya kesalahan saya.	jawab saya.	
Jumlah			12	10	22

Lampiran 3 Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji Validitas dan Reliabilitas

A. Skala Kesejahteraan Subjektif

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KS01	60,6500	52,450	,506	,867
KS02	60,6000	49,516	,668	,860
KS03	60,7500	51,566	,634	,863
KS04	62,4000	65,726	-,758	,908
KS05	60,6500	52,450	,506	,867
KS06	60,8500	50,134	,651	,861
KS07	60,8000	53,116	,458	,869
KS08	60,3500	50,661	,803	,859
KS09	60,7000	48,747	,683	,859
KS10	60,8500	50,345	,629	,862
KS11	60,6000	52,253	,528	,866
KS12	61,1000	48,726	,522	,868
KS13	60,6000	50,463	,575	,864
KS14	60,7500	51,566	,634	,863
KS15	60,6500	52,450	,506	,867
KS16	60,6500	51,397	,633	,863

KS17	60,7000	48,747	,683	,859
KS18	61,0000	48,000	,722	,858
KS19	62,4000	60,568	-,410	,892
KS20	60,8500	51,397	,595	,864

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.923	18

B. Skala Dukungan Sosial

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
DS01	99,2000	151,747	,802	,909
DS02	98,8000	157,747	,754	,912
DS03	99,1500	151,503	,806	,909
DS04	99,4500	167,734	,006	,921
DS05	99,4500	168,682	-,044	,923
DS06	99,2500	156,092	,647	,912
DS07	99,2500	152,934	,752	,910
DS08	99,2000	153,011	,736	,910
DS09	100,5500	167,524	,015	,921
DS10	99,2500	156,092	,647	,912
DS11	99,2000	152,063	,786	,909
DS12	99,2000	153,011	,736	,910
DS13	100,7000	169,589	-,083	,923
DS14	98,9500	154,366	,723	,911
DS15	99,2500	157,987	,609	,913
DS16	100,5000	162,895	,408	,915
DS17	98,9000	155,358	,676	,911
DS18	100,3500	170,555	-,113	,927
DS19	99,0000	154,737	,777	,910

DS20	99,1500	153,713	,692	,911
DS21	99,3000	156,853	,619	,912
DS22	99,2500	161,250	,475	,914
DS23	98,8000	157,747	,754	,912
DS24	99,1500	151,503	,806	,909
DS25	99,4500	152,366	,731	,910
DS26	99,3500	159,187	,501	,914
DS27	99,7500	172,197	-,171	,927
DS28	99,0000	163,684	,286	,916
DS29	99,1000	156,095	,694	,911
DS30	99,2000	154,168	,676	,911
DS31	99,2500	155,987	,653	,912
DS32	98,7000	164,642	,393	,916

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.962	25

C. Skala Optimisme

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
OP01	69,5500	78,155	,495	,868
OP02	69,7500	75,566	,607	,864
OP03	69,7500	75,039	,651	,863
OP04	69,7500	78,618	,483	,868
OP05	69,7500	80,092	,335	,872
OP06	71,0500	75,734	,395	,872
OP07	69,4500	80,471	,346	,871
OP08	71,5000	80,684	,316	,872
OP09	69,7500	78,829	,462	,869
OP10	69,3000	76,326	,750	,863

OP11	70,1000	73,989	,457	,870
OP12	71,1500	81,608	,098	,880
OP13	69,5500	79,734	,345	,871
OP14	70,7500	74,197	,408	,873
OP15	69,4000	74,989	,643	,863
OP16	69,4500	77,839	,534	,867
OP17	69,8000	78,800	,408	,870
OP18	69,8500	78,766	,372	,871
OP19	69,6000	75,095	,696	,862
OP20	69,7000	73,274	,712	,860
OP21	69,7500	75,355	,625	,864
OP22	71,4000	88,042	-,413	,887
OP23	69,6500	73,082	,719	,860
OP24	70,4000	73,832	,471	,869

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.894	22

Lampiran 4 Kategorisasi

Hasil Kategorisasi

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kesejahteraan Subjektif	64	38	52	43.08	3.989
Dukungan Sosial	64	60	79	68.52	5.324
Optimisme	64	34	64	48.08	6.632
Valid N (listwise)	64				

Kategorisasi Data Penelitian

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 36$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$36 \leq X < 54$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 54$	Tinggi

Kategorisasi Kesejahteraan Subjektif

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	64	100.0	100.0	100.0

Kategorisasi Dukungan Sosial

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	42	65.6	65.6	65.6
	Tinggi	22	34.4	34.4	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Kategorisasi Optimisme

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	16	25.0	25.0	25.0
	Sedang	48	75.0	75.0	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Lampiran 5 Uji Asumsi

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		64
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.39307557
Most Extreme Differences	Absolute	.059
	Positive	.052
	Negative	-.059
Test Statistic		.059
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Hasil Uji Linieritas

	Deviation from Linearity
Kesejahteraan Subjektif * Dukungan Sosial	0,805
Kesejahteraan Subjektif * Optimisme	0,661

Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients ^a							
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
(Constant)	5.938	4.202		1.413	.163		
Dukungan Sosial	.272	.059	.363	4.613	.000	.955	1.047

Optimisme	.385	.047	.641	8.153	.000	.955	1.047
a. Dependent Variable: Kesejahteraan Subjektif							

Lampiran 6 Uji Hipotesis

Hasil Uji Hipotesis

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.800 ^a	.640	.628	2.432
a. Predictors: (Constant), Optimisme, Dukungan Sosial				
b. Dependent Variable: Kesejahteraan Subjektif				

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	641.820	2	320.910	54.258	.000 ^b
Residual	360.789	61	5.915		
Total	1002.609	63			
a. Dependent Variable: Total KS					
b. Predictors: (Constant), Total OP, Total DS					

Coefficients					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	5.938	4.202		1.413	.163
Dukungan Sosial	.272	.059	.363	4.613	.000
Optimisme	.385	.047	.641	8.153	.000
a. Dependent Variable: Kesejahteraan Subjektif					

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas

1. Nama : Muhammad Ulfi Dani Prayogo
2. Tempat, Tanggal Lahir : Temanggung, 21 Agustus 2000
3. Alamat : Canggal 01/01, Kledung, Temanggung
4. No. HP : 085868440370
5. Email : Daniprayogo637@gmail.com

B. Pendidikan

1. SDN Tlahap
2. SMP Negeri 1 Parakan
3. SMA Negeri 1 Parakan
4. UIN Walisongo Semarang