

Hubungan antara Dukungan Sosial dan *Problem-Focused Coping* dengan *Psychological Well-Being* Siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang

Amellia Riani^{1✉}, Ika Kurniati Lutfi² & Herlin Prasetyanti³

^{1✉}SMK Negeri 1 Wadaslintang, amelliariani@gmail.com, Orcid ID: [0000-0002-3761-5952](https://orcid.org/0000-0002-3761-5952)

²SMK Negeri 1 Wadaslintang, ikalutfi03@gmail.com, Orcid ID: [0000-0002-2162-5291](https://orcid.org/0000-0002-2162-5291)

³SMK Negeri 1 Wadaslintang, herlin.prasetyanti@gmail.com, Orcid ID: [0000-0002-2187-129X](https://orcid.org/0000-0002-2187-129X)

Article Info

History Articles

Received:

Nov 2022

Accepted:

Dec 2022

Published:

Dec 2022

Abstract

This research is motivated by the importance of social support, problem-focused coping, and psychological well-being for learners. Therefore, this study aimed to determine the relationship between social support and problem-focused coping with psychological well-being in students of the State Vocational School of 1 Wadaslintang. The approach used in this study is a quantitative approach to the type of correlation research. The population in this study were students of the State Vocational School of 1 Wadaslintang, totaling 1,148 students. The sample in this study was 300 students, the sample was taken using a simple random sampling technique. The data in this study were obtained using the social support scale, the problem-focused coping scale, and the psychological well-being scale. Test the validity of the instrument using expert judgment and test the reliability of the instrument is calculated using the Cronbach alpha coefficient. Data analysis in this study used regression analysis. The results of the research analysis showed an F value of 645.548 with a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). These results indicate that there is a positive relationship between social support and problem-focused coping with psychological well-being in students of the State Vocational School of 1 Wadaslintang. It means that if students have high social support and problem-focused coping, then students will also have high psychological well-being. The effective contribution of social support and problem-focused coping to psychological well-being is 81.30%, while 18.70% comes from other factors, meaning that those two factors contributed to more than half of students' psychological well-being.

Keywords:

Social Support, Problem-Focused Coping, Psychological Well-Being

How to cite:

Riani, A., Lutfi, I. K., & Prasetyanti, H. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dan problem-focused coping dengan psychological well-being siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang. *Didaktika*, 2(4), 632-640.

Info Artikel

Riwayat Artikel

Dikirim:

Nov 2022

Diterima:

Des 2022

Diterbitkan:

Des 2022

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya dukungan sosial, *problem-focused coping*, dan *psychological well-being* bagi pebelajar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan *problem-focused coping* dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang yang berjumlah 1.148 siswa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 300 siswa, sampel diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan skala dukungan sosial, skala *problem-focused coping*, dan skala kesejahteraan psikologis. Uji validitas instrumen menggunakan *expert judgment* dan uji reliabilitas instrumen dihitung menggunakan koefisien *alpha cronbach*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi. Hasil analisis penelitian menunjukkan nilai F sebesar 645,548 dengan taraf signifikansi $p=0,000$ ($p<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dan *problem-focused coping* dengan *psychological well-being* pada siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang. Artinya jika mahasiswa memiliki dukungan sosial dan *problem-focused coping* yang tinggi, maka mahasiswa juga akan memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Sumbangan efektif dukungan sosial dan *problem-focused coping* terhadap *psychological well-being* sebesar 81,30%, sedangkan 18,7% berasal dari faktor lain, artinya kedua faktor tersebut memberikan kontribusi lebih dari setengah *psychological well-being* siswa.

Kata Kunci:

Dukungan Sosial, Problem-Focused Coping, Psychological Well-Being

Cara mengutip:

Riani, A., Lutfi, I. K., & Prasetyanti, H. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dan *problem-focused coping* dengan *psychological well-being* siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang. *Didaktika*, 2(4), 632-640.

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk hidup yang selalu tumbuh dan berkembang. Untuk dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, penting bagi manusia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Hirarki kebutuhan meliputi kebutuhan fisiologis hingga kebutuhan aktualisasi diri (Izzaty, et al., 2008). Kebutuhan ini saling berkelanjutan dari kebutuhan dasar hingga kebutuhan lanjutan. Artinya apabila kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka dapat mengakibatkan terganggunya kehidupan manusia.

Kesehatan psikologi merupakan salah satu kebutuhan utama yang perlu didapatkan. Menurut *World Health Organization* (WHO) standar kesehatan mencakup kesehatan fisik, sosial, dan psikologis (Kurniati, 2012). Hal ini mengindikasikan bahwa manusia dikatakan sehat bukan hanya berdasarkan kesehatan fisik saja, namun juga kesehatan sosial dan psikologis. Kesehatan psikologis individu dalam menjalani perkembangannya sebagai manusia dikenal dengan istilah *psychological well-being*. Menurut Ryff (dalam Iriani & Ninawati, 2005) *psychological well-being* adalah suatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, melainkan kondisi seseorang yang menerima dirinya sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), senantiasa mengadakan pengembangan diri (*personal growth*), memiliki tujuan dan kebermaknaan hidup (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan yang positif (*positive relations with others*), mampu mengatur kehidupan dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan mampu menentukan keputusan atau tindakan sendiri (*autonomy*).

Seseorang dapat menghadapi gangguan Kesehatan mental yang dialami apabila memiliki *psychological well-being* yang baik. (Ryff & Keyes, 1995 dalam Riani, 2016). *Psychological well-being* terbentuk dari pengalaman hidup manusia dan mengikuti perkembangannya. Pada saat tumbuh dewasa, *psychological well-being* juga tumbuh menjadi lebih tinggi (Fadhillah, 2016). Namun, tidak semua manusia dewasa akan memiliki *psychological well-being* yang tinggi, hal ini disebabkan oleh banyak faktor (Widayanti & Dewi, 2012).

Keadaan ini banyak dialami pada siswa yang dalam masa puber seperti SMA/SMK. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang diperoleh informasi bahwa ada beberapa masalah yang menekan pikiran dan mengganggu psikologis siswa. Beberapa siswa mengatakan belum mengetahui potensi dirinya dan masih ragu dengan pilihan jurusan yang diambil, sehingga merasa berat dalam menjalani sekolah. Selain itu, terdapat beberapa siswa yang lemah dalam kemandirian belajar, hal ini dilihat dari sikap bergantung pada orang lain dalam mengerjakan tugas. Selain itu, dalam pergaulan beberapa siswa mengaku mudah terpengaruh dengan lingkungan untuk membolos. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa kemampuan siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang dalam mengelola psikologi kurang dan mengindikasikan rendahnya *psychological well-being* siswa.

Berdasarkan pengamatan dan hasil bimbingan yang dilakukan, diketahui sebagian besar siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang mengalami kehidupan yang jauh dari orang tua. Mereka harus berpisah rumah, hanya tinggal bersama nenek atau kakek bahkan ada yang tinggal sendiri. Keadaan itu berasal dari perceraian orang tua maupun ditinggal ke luar kota atau provinsi untuk mencari nafkah. Sehingga siswa kurang dalam pengawasan orang dewasa terutama orang tuanya. Banyak yang tidak bisa menerima kondisi tersebut, merasa kesepian, merasa tidak diperhatikan, sehingga mencari perhatian di luar keluarga yang seringkali malah merusak diri sendiri. Mereka terlibat dalam pergaulan yang bebas, pulang larut malam, mengonsumsi minuman beralkohol, dan beberapa siswa terlewat batas dalam mengenal lawan jenis. Tanda diatas merupakan bentuk respon negative terhadap dalam dirinya dan juga proses pencarian dalam memaknai hidup

(*purpose in life*) yang menjadi salah satu indikator dari *psychological well-being*, cenderung rendah sehingga ia justru terjebak dalam pergaulan yang merugikan dirinya.

Bukti lain sesuai dengan hasil wawancara terhadap beberapa siswa di SMK Negeri 1 Wadaslintang, saat menghadapi masalah siswa merasa melakukan usaha untuk menyelesaikan masalah diantaranya adalah mendekatkan diri kepada Tuhan, menenangkan diri untuk mencari akar masalahnya, mencari teman yang dapat membantu, dan meminta pendapat orang-orang terdekat atau yang dipercaya. Artinya siswa berproses dalam meningkatkan kontrol psikologisnya meskipun tidak semua siswa melakukan usaha positif dalam menghadapi permasalahan yang dialami. Masih ada siswa yang belum melakukan usaha untuk menyelesaikan masalahnya dengan tepat.

Usaha-usaha menghadapi masalah dalam psikologi dikenal dengan istilah *coping* (Refi, 2019). Coping diklasifikasikan menjadi dua bentuk yakni *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. *Emotion-focused coping* adalah *coping* yang berfokus pada pengaturan emosi, ditunjukkan dengan menyangkal, atau menghindari situasi yang penuh tekanan. *Problem-focused coping* adalah *coping* yang berfokus pada masalah, ditandai dengan usaha individu dalam mengelola atau mencari cara untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan timbulnya tekanan (Lazarus & Folkman dalam Cohen, 1988). Dari usaha yang dilakukan siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang dalam menghadapi masalah, *problem-focused coping* nampak lebih dominan dalam upaya penyelesaian masalah sehingga berpotensi terkait dengan pertumbuhan *psychological well-being* dalam diri mereka (Bakhtiar & Asriani, 2015).

Faktor lain yang mendukung tercapainya *psychological well-being* adalah dukungan sosial. Dukungan sosial adalah persepsi atau pengalaman individu yang merasakan kepedulian, kebermaknaan, dan bantuan dari lingkungan sosialnya (Cutrona & Wills dalam Kafetsios, 2007). Mencari dukungan dari orang terdekatnya seperti keluarga, dan sahabat muncul dalam temuan wawancara mengindikasikan bahwa peran dukungan ini ada dalam diri siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang. Siswa yang mendapat dukungan dari keluarga maupun orang terdekat saat menghadapi masalah cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih sehat. Peran dukungan sosial sangat diperlukan bagi siswa yang memasuki masa dewasa awal yang dicirikan dengan masa keterasingan sosial (Jahja, 2011). Berdasarkan pengamatan di SMK Negeri 1 Wadaslintang, sebagian siswa mulai hidup terpisah dari keluarga dan belajar hidup diperantauan. Hal ini memungkinkan siswa merasa terasing di lingkungan yang baru. Kondisi ini dialami oleh beberapa siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang yang terlihat banyak menyendiri dan tidak banyak bergaul dengan teman sebaya. Padahal dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, teman sebaya, sangat diperlukan dalam menjalani pembelajaran. Dengan adanya masalah-masalah dukungan sosial tersebut cenderung menghambat tercapainya *psychological well-being* dalam diri siswa. Beberapa penanda tersebut memerlukan identifikasi seberapa jauh dukungan sosial yang kurang ini mempengaruhi dukungan *psychological well-being* dalam diri siswa

Berdasarkan uraian di atas, terdapat asumsi bahwa dukungan sosial dan *problem-focused coping* memiliki hubungan dengan *psychological well-being* pada siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang. Maka dipandang perlu untuk melakukan penelitian yang menguji bagaimana hubungan dukungan sosial, *problem-focused coping* dan *psychological well-being* pada siswa. Hal ini juga dilakukan untuk evaluasi peningkatan kualitas siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang sebagai generasi penerus bangsa. Namun keduanya harus terlebih dahulu diperkuat dengan penelusuran apakah beberapa faktor atau variabel yang diduga berhubungan tersebut memang memiliki keterkaitan dan menjadi penyebab timbul permasalahan psikologis yang mempengaruhi

proses belajar di sekolah. Oleh sebab itu tujuan penelitian ini adalah melihat adanya hubungan dukungan sosial dan *focused-problem coping* terhadap *psychological well being* siswa.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian dalam penelitian korelasi atau uji hubungan. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan dua variabel bebas yaitu dukungan sosial (X1) dan *problem-focused coping* (X2) dengan variabel terikat yaitu *psychological well-being* (Y). Subyek dalam penelitian ini sebanyak 300 siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang dimana sampel diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling*.

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan angket skala dukungan sosial, skala *problem-focused coping*, dan skala kesejahteraan psikologis yang dikembangkan. Uji validitas instrumen menggunakan expert judgment dan uji reliabilitas instrumen dihitung menggunakan koefisien Alpha Cronbach. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda dengan taraf signifikansi 0.05 ($p < 0.05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data yang diperoleh dari penelitian ini merupakan hasil analisis dari skala dukungan sosial, *problem-focused coping*, dan *psychological well-being*. Skala ini digunakan untuk mengetahui tingkat dukungan sosial, *problem-focused coping*, dan *psychological well-being* pada siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang. Data pada penelitian ini sudah melalui uji prasyarat sebelum melakukan analisis regresi linier sederhana, yaitu uji normalitas, uji homogenitas, dan uji linieritas.

Hasil uji regresi variable dukungan sosial, *problem-focused coping*, dan *psychological well-being* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Persamaan Regresi ANOVA

ANOVA ^a						
	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	18778.198	2	9389.099	645.548	.000 ^b
	Residual	4319.682	297	14.544		
	Total	23097.880	299			

a. Dependent Variable: psychological well-being

b. Predictors: (Constant), dukungan sosial, problem-focused coping

Terlihat dari tabel diatas bahwa nilai signifikansi 0.000 (< 0.005) dan nilai regresi $F=645.548$ dan nilai tersebut lebih dari F tabel =1.979. Nilai tersebut mengindikasikan hubungan yang sangat kuat karena nilainya tinggi.

Tabel 2. Hasil Uji Model Persamaan Regresi ANOVA

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.902 ^a	.813	.812	3.814

a. Predictors: (Constant), dukungan sosial, problem-focused coping

Terlihat dari tabel diatas bahwa nilai R square .813 atau sebanyak 81.30% kontribusi pengaruh dari dua variable tersebut dukungan sosial, *problem-focused coping* terhadap *psychological well-being*. Sedangkan sisanya 18,70% lainnya dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti. Selain itu nilai R square bernilai positif artinya sehingga linier kontribusinya dan termasuk sangat tinggi (mendekati nilai 1) sehingga sangat kuat relasinya.

Pembahasan

Hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan hipotesis yaitu terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *problem-focused coping* dengan *psychological well-being* pada siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang. Hal ini berarti bahwa dukungan sosial dan *problem-focused coping* keduanya sama-sama memiliki kontribusi dalam membentuk *psychological well-being* siswa saat ini. Bentuk hubungan yang linier positif memprediksi bahwa siswa yang memiliki dukungan sosial dan *problem-focused coping* yang tinggi, akan memiliki *psychological well-being* yang tinggi pula serta, sebaliknya, jika rendah pada dua atribut tersebut, akan memiliki *psychological well-being* yang rendah pula. *Psychological well-being* siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang terderekasi terkait dengan dua atribut tersebut menandakan bahwa proses perkembangan *psychological well-being* mereka dapat ditunjang jika memperhatikan perkembangan dua faktor atribut tersebut. Atribusi tersebut juga akan membantu meprediksi serta mengendalikan jika ditemui masalah dalam menjalani fase remaja kehidupannya.

Berdasarkan hasil penelitian, munculnya memiliki dukungan sosial dan *problem-focused coping* dengan korelasi yang tinggi secara bersama secara tidak langsung menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan yang baik dalam menentukan tujuan hidup, menerima keadaan diri, membina hubungan positif dengan orang lain, mengatur lingkungan dengan efektif, berusaha mengembangkan diri, dan membangun kemandirian. Hal tersebut senada dengan pendapat Ryff (dalam Iriani & Ninawati, 2005) yang mengartikan *psychological well-being* sebagai kondisi yang tidak hanya bebas dari tekanan mental, melainkan mampu menerima dan mengenali diri sendiri.

Hasil penelitian dari variabel dukungan sosial yang dimiliki siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang juga berhubungan berada pada kategori kuat. Dukungan sosial menandakan bahwa mereka sangat perlu dukungan berasal dari keluarga dan teman saat menghadapi masalah atau kesulitan dalam hidup. Sesuai dengan pendapat Villanova & Bownas (Yasin & Dzulkifli, 2010) dukungan sosial dapat membantu siswa untuk menghadapi masalah maupun beban pembelajaran. Hasil penelitian dari variabel *problem-focused coping* menunjukkan tingkat yang tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang cenderung menggunakan *problem-focused coping* saat menghadapi kesulitan atau masalah. *Problem-focused coping* ditandai dengan usaha individu dalam mengelola atau mencari cara untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan timbulnya tekanan (Lazarus & Folkman dalam Bornstein, et al, 2003).

Hasil penelitian juga mengindikasikan bahwa bahwa siswa cenderung aktif untuk menyelesaikan masalahnya seperti melakukan kegiatan positif untuk menghilangkan stres dan berusaha mencari jalan keluar (Bakhtiar & Asriani, 2015). Selain itu dengan cara mencari dukungan sosial berupa nasehat, informasi, dan saran dari orang lain. Adanya dukungan sosial memberi pengaruh terhadap usaha-usaha penyelesaian masalah. Senada dengan pendapat Lakey & Cohen (Yasin & Dzulkifli, 2010) bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi pada usaha-usaha *coping* yang efektif serta menekan tingkat stres. Hal ini juga diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2013) dukungan sosial merupakan faktor penting dalam pemilihan strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan *problem-focused coping* mendukung perkembangan individu (Refi, 2019). Sesuai dengan pendapat Bridges (Bornstein, et al, 2003) bahwa penggunaan *problem-focused coping* tidak hanya mengurangi stres namun juga meningkatkan penguasaan kompetensi dengan baik. Oleh sebab itu secara langsung penggunaan *problem-focused coping* dapat meningkatkan *psychological well-being* pada siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang.

Berdasarkan pemaparan tersebut dukungan sosial dan *problem-focused coping* merupakan faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*. Meskipun demikian masih terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi *psychological well-being* diantaranya adalah faktor sosiodemografis (usia, jenis kelamin, status pernikahan, tingkat ekonomi, dan hubungan sosial), religiusitas, kesehatan, serta faktor kepribadian (Wells, 2010). Adapun besar sumbangan variabel dukungan sosial dan *problem-focused coping* terhadap *psychological well-being* adalah sebesar 81,30% yang berarti masih terdapat 18,70% faktor lain yang memberi sumbangan terhadap *psychological well-being* pada siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang.

Implementasi lanjutan dari hasil penelitian ini ialah pelaksanaan bimbingan konseling pribadi dan sosial. Konseling pribadi yaitu suatu proses pemberian bantuan untuk memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan, dan merealisasikan keputusannya serta bertanggung jawab terhadap aspek pribadi individu (Kemendikbud, 2014). Guru perlu membantu siswa dalam hal ini terkait dengan kemampuan *problem-focused coping* dan pencapaian *psychological well-being* melalui konseling pribadi. Adapun manfaat konseling pribadi adalah untuk membantu pengembangan diri, membina kemampuan mengatasi masalah, dan pengetahuan diri (Pradana & Susilawati, 2019). Konseling sosial juga diperlukan karena membantu untuk memahami lingkungannya dan dapat melakukan interaksi sosial secara positif, terampil berinteraksi sosial, mampu mengatasi masalah-masalah sosial yang dialaminya, mampu menyesuaikan diri dan memiliki keserasian hubungan dengan lingkungan sosialnya (Kemendikbud, 2014). Konseling sosial ini akan tepat mengukur bentuk dukungan sosial. Pemberian bantuan tersebut dapat melalui bimbingan atau konseling individual, klasikal, dan kelompok. Adapun manfaat dukungan sosial adalah agar individu dapat membina hubungan sosial yang positif sehingga mampu merasakan dan menerima dukungan dari lingkungan sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang diperoleh informasi bahwa ada beberapa masalah yang menekan pikiran dan mengganggu psikologis siswa. Fenomena ini yang mengindikasikan rendahnya *psychological well-being* pada siswa ditemukan pada siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang. Dukungan sosial dan *problem-focused coping* memiliki hubungan dengan *psychological well-being* pada siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara dukungan sosial dan *problem-focused coping* dengan *psychological well-being* pada siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang dimana diperoleh nilai F lebih dari F tabel (nilai signifikasni < 0.05). Hal ini dua atribut tersebut memiliki hubungan positif secara bersama mempengaruhi *psychological well-being* siswa. Semakin tinggi dukungan sosial dan *problem-focused coping* yang dimiliki oleh siswa, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* pada siswa. Sebaliknya apabila dukungan sosial dan *problem-focused coping* yang dimiliki oleh siswa rendah maka *psychological well-being* pada siswa pun rendah. Sumbangan efektif dukungan sosial dan *problem-focused coping* terhadap *psychological well-being* adalah sebesar 81,3%. Dengan demikian, masih terdapat 18,7% faktor lain yang mempengaruhi *psychological well-being* pada

siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang. Implementasi penelitian ini terkait dengan bentuk konseling pribadi dan sosial yang harus dilakukan oleh guru guna meningkatkan dua atribut berpengaruh tersebut dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y. C. (2013). *Hubungan antara Dukungan Sosial dan Coping Strategy pada Ibu yang Memiliki Anak Penyandang Tunagrahita: Studi Deskriptif Korelasional pada Ibu yang Memiliki Anak Penyandang Tunagrahita di SLB-C YPLB Cipaganti Kota Bandung*. (Skripsi). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Bakhtiar, M. I., & Asriani, A. (2015). Efektivitas strategi problem focused coping dan emotion focused coping dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa di SMA Negeri 1 Barru. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Koseling*, 5(2), 69-82.
- Bornstein, M. H., Davidson, L., Keyes, C. L. M., & Moore, K. A. (2003). *Well-Being: Positive Development Across Life Course (1st ed)*. New York: Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781410607171>
- Cohen, L. H. (1988). *Life Events and Psychological Functioning (Theoretical and Methodological Issues)*. London: Sage Publications, Inc.
- Fadhillah, E. P. A. (2016). Hubungan antara psychological well-being dan happiness pada remaja di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 69-79.
- Iriani, F., & Ninawati, N. (2005). Gambaran kesejahteraan psikologis pada dewasa muda ditinjau dari pola attachment. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 44-64.
- Izzaty, R. E., Suardiman, S. P., Ayriza, Y., Purwandari, P., Hiryanto, H., & Kusmaryani, R. E. (2008). *Perkembangan Siswa*. Yogyakarta: UNY Press.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Kafetsios, K. (2007). Gender, social support, and well-being: Evidence from a Greek community sample. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 1(2), 191-207. <http://dx.doi.org/10.5964/ijpr.v1i2.13>
- Kemendikbud. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan dan Konseling Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Biro Hukum dan Organisasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kurniati, R. (2012). *Pengaruh Senam Aerobik dan Bersepeda terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Putri*. (Tesis). Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pradana, I. G. N. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran problem focused coping dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan remaja SMA yang akan menempuh ujian nasional. *Jurnal Psikologi Udayana, (Edisi Khusus)*, 1-11.

- Refi, R. (2019). Hubungan antara emotion focused coping dan dukungan sosial dengan stres akademik siswa SMA "X" Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, (pp. 263-272).
- Riani, A. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dan problem-focused coping dengan psychological well-being pada mahasiswa FIP UNY. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 136-145.
- Wells, I. E. (2010). *Psychological Well-Being*. New York: Nova Science Publisher, Inc.
- Widayanti, C. G., & Dewi, K. S. (2012). Psychological well-being (PWB) dan pengambilan keputusan untuk mengikuti konseling genetika pada orangtua anak dengan talasemia mayor. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 17(2), 87-93. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol17.iss2.art10>
- Yasin, M. A. S. M., & Dzulkifli, M. A. (2010). The Relationship between social support and psychological problems among students. *International Journal of Business and Social Science*, 1(3), 110-116.