
PENGARUH KUALITAS FRIENDSHIP TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA USIA DEWASA AWAL

Emas Masrurotul Farida dan Sitawaty Tjiptorini^a

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

^a emamasrurotul@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of friendship quality on subjective well-being in early adulthood. This is motivated by a change in personality in early adulthood which is seen from a psychosocial perspective so that friendship relations become the independent variable because there has been research that the friendship quality variable can be used as the independent or dependent variable and subjective well-being the dependent variable. The sample of this research is individuals who are in the early adulthood stage with the age of 20-40 years, whose respondents are 184 people consisting of 134 women and 50 men. The instrument used in this study is the Friendship Qualities Scale compiled by Bukowski, Hoza, & Boivin (1994) and Well-Being Scales compiled by Kobau, Sniezek, Zack, Lucas, & Burns (2010). The data of this study were analyzed using regression analysis. The results of this study indicate that the hypothesis is proven. From the data management, it is found that the quality of friendship shows a positive influence on subjective well-being with a coefficient of $R = 0.399$ and a value of $R\text{ Square} = 0.159$ or 15.9% and a sig F Change of 0.000 which means $p < 0.05$. This shows that the variable of friendship quality has a positive influence on subjective well-being in early adulthood.

Keyword: *Early Adult, Friendship, Subjective Well-Being.*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kualitas friendship terhadap subjective well-being pada usia dewasa awal. Hal ini dilatar belakangi oleh adanya perubahan kepribadian pada masa dewasa awal yang terlihat dari segi psikososial. Sehingga terdapat perubahan hubungan friendship dan hubungan friendship ini yang menjadi variabel bebas. Riset sebelumnya menjelaskan kualitas friendship dapat dipengaruhi dan dipengaruhi oleh subjective well-being. Sampel dalam penelitian ini adalah individu yang berada pada fase dewasa awal yang berusia 20 – 40 tahun. Responden penelitian ini berjumlah 184 orang yang terdiri dari 134 perempuan dan 50 laki-laki. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Friendship Qualities Scale* yang disusun oleh Bukowski, Hoza, & Boivin (1994) dan *Well-Being Scales* yang disusun oleh Kobau, Sniezek, Zack, Lucas, & Burns (2010). Data penelitian ini diolah dengan menggunakan Analisa regresi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif . kualitas friendship terhadap subjective well-being dengan koefisien $R = 0.399$ dan nilai $R\text{ Square} = 0.159$ atau 15,9% dan sig F Change 0.000 yang artinya $p < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kualitas friendship memberikan pengaruh positif terhadap subjective well-being pada usia dewasa awal.

Kata kunci: *Dewasa Awal, Friendship, Subjective Well-Being.*

Pendahuluan

Aktivitas manusia tidak lepas dari komunikasi, sebab komunikasi ialah media

untuk menyampaikan pesan dengan memiliki persepsi yang sama untuk berinteraksi. Interaksi akan membentuk suatu perubahan individu

menjadi suatu kelompok dengan individu lain. Menurut Fourianalistya wati (2012) manusia merupakan makhluk sosial, yang dalam setiap kegiatannya selalu bertemu dengan orang lain.

Hal ini dapat terbukti bahwa komunikasi ialah alat yang digunakan setiap individu untuk bersosialisasi. Oleh karena itu, komunikasi menjadi modal utama bagi individu dalam berinteraksi dengan individu lain.

Dalam teorinya Erikson menjelaskan bahwa hubungan komunikasi yang terjalin pada individu akan membentuk kisah di kehidupan individu itu sendiri. Hal ini dapat memberikan pengaruh pada proses berkembang, sejak masa anak-anak sampai dengan dewasa. perubahan dan kualitas hubungan sosial dengan orang-orang disekitar individu akan berdampak pada perkembangan psikososialnya. Hal ini terlihat dari kemampuan setiap individu dalam menyesuaikan diri saat berada di lingkungan baru dan bagaimana individu berusaha berkembang pada lingkungan tersebut.

Berdasarkan penelitian Erikson, anak-anak yang menerima pendidikan dan pengasuhan yang baik dan benar akan membuat anak tersebut dapat memahami hal yang merugikan dirinya sekaligus bertanggung jawab

secara sosial. Rasa tanggung jawab sosial akan menjadi sifat kepribadian positif dan menunjukkan perkembangan yang baik dalam aspek psikososial.

Berdasarkan tahapan perkembangan manusia, individu yang berada pada usia 20-40 tahun berada pada rentang usia yang memiliki kebutuhan untuk “disayangi” oleh anggota keluarga, pasangan dan juga sahabat. Kehadiran keluarga, pasangan dan sahabat akan menghadirkan rasa kasih sayang dan kebersamaan. Jika tidak mendapatkan kasih sayang maka individu tersebut akan merasa sendirian, tidak berharga dan kesepian.

Pada masa perkembangan dewasa awal, individu mengalami ketidakstabilan, ketidakpastian, akibat proses kehidupan yang belum pernah ditemui sebelumnya (Arnet, 2000). Keadaan ini terjadi antara akhir masa remaja dan awal masa dewasa awal, yaitu usia 18-25 tahun. Masa peralihan yang krusial ini disebut sebagai *emerging adulthood*. Perubahan dan ketidakstabilan ini sangat terlihat pada perubahan kepribadian khususnya dalam aspek psikososial individu.

Perubahan kepribadian individu dapat dilihat berdasarkan aspek psikososialnya. Hal ini

dapat dilihat dari cara perilaku dan interaksinya dalam lingkungan keluarga, pekerjaan maupun pertemanan.

Keterampilan psikososial seorang individu dapat dilihat dari cara dan kualitas hubungan individu dalam lingkungan keluarga, pekerjaan maupun persahabatan. Dalam berinteraksi dengan banyak orang akan terdapat pemikiran yang berbeda sehingga seseorang dihadapkan dengan alternatif yang beragam pula, terutama dalam menyelesaikan permasalahan. Jika seseorang tidak mampu berinteraksi dan menyelesaikan masalah, ia cenderung akan merasa gagal dan mengalami depresi dalam setiap tindakan yang dilakukan.

Sebaliknya, jika ditengah lingkungannya seorang individu dapat membangun kecocokan dalam hubungan dan komunikasi dan dapat bekerjasama dalam menyelesaikan konflik. Saat seseorang memiliki kecocokan dan kemampuan untuk bekerjasama dengan orang lain di lingkungannya, hal ini akan memunculkan kepuasan dalam diri.

Kepuasan diri akan membentuk sebuah evaluasi kehidupan yang positif dan mendorongnya untuk merasakan kepuasan diri sehingga ia merasa bahagia dan sejahtera.

Steinberg (dalam Savita & Helmi, 2013) menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan bagian dari harga diri seseorang yang menghasilkan kesejahteraan diri *atau subjective well-being*.

Saat individu tidak dapat menerima kekurangan yang ada pada dirinya maka akan menimbulkan stress, kalau setiap individu memiliki kondisi jiwa yang seperti itu maka akan membuat dirinya tidak bisa menghargai dirinya sendiri. Sativa & Helmi (2013) mengungkapkan bahwa harga diri menentukan sudut pandangan orang lain tentang dirinya dan membangun hubungan komunikasi dengan individu lain, hingga mampu menghadapi dan menyelesaikan kesulitan dan bermasalah dalam hal kepercayaan diri. Hal ini juga akan memberikan kepuasan terhadap diri.

Umumnya seseorang cenderung akan melakukan evaluasi kehidupan. Jika berdasarkan evaluasi tersebut seseorang merasakan puas, ia akan bahagia dan merasa mendapatkan kesejahteraan dalam diri atau bisa disebut dengan *subjective well-being*. Menurut Diener & Chan (2011) *subjective well-being* merupakan penilaian hasil dari proses berpikir dan merasakan pada diri individu atas kehidupan

berikut dengan suasana hati yang dimilikinya. Kebahagiaan seseorang juga dapat di lihat dari sikap atau nilai yang ia miliki kepada orang sekitar. Sikap yang bahagia maka akan membuat pikirannya menjadi terbuka.

Saat seseorang tidak puas akan hidupnya sehingga memunculkan perasaan tidak bahagia dan tidak merasakan kesejahteraan. Ia akan senantiasa berpikir negatif. Pemikiran yang negatif akan mempengaruhi sikap individu kepada orang lain. Salah satunya adalah selalu berburuk sangka kepada orang lain.

Perasaan bahagia akan memberikan kepuasan dalam diri individu. Namun perasaan bahagia akan sulit dirasakan oleh mereka yang sedang terjangkit virus Covid-19. Seperti yang dipaparkan pada website Primaya Hospital, menjelaskan bahwa pasien yang mengidap virus corona seringkali dianggap masyarakat dilingkungannya sebagai aib yang harus dikucilkan. Dalam kondisi ini pasien yang mengalami Covid-19 ini akan lebih baik jika mereka memiliki ruang privasi dan mendapatkan dukungan sosial yang ekstra agar tidak mengalami gangguan mental yang berujung pada terganggunya kesejahteraan individu. Oleh karena itu *subjective well-being* yang

dimiliki setiap individu harus diperhatikan dan keluarga atau teman yang ada di lingkungannya harus tetap memberikan *support*. *Social support* atau biasa disebut sebagai dukungan sosial yang memiliki peran cukup baik untuk menghadapi setiap kesulitan. Pada saat kesejahteraan individu sedang *down* maka ia sangat membutuhkan bantuan dan dukungan. Individu membutuhkan teman untuk berbagi cerita atau didengarkan keluh kesah yang dirasakan, serta membutuhkan perhatian dari orang-orang disekitarnya.

Dukungan sosial dapat meningkatkan interaksi yang terjalin sehingga dapat memberikan kesejahteraan individu dan menunjang seseorang mencapai *subjective well-being* (Johnson & Johson, 1991). Dukungan sosial dapat menimbulkan kebahagiaan, khususnya dukungan sosial yang didapatkan dari hubungan pertemanan. Fenomena ini terbukti dari Elfida, Lestari, Diamera, Angraeni & Islami (2015) mengatakan tingkat kebahagiaan dapat dilihat dari keakraban individu dengan individu lain sehingga tinggi rendahnya kebahagiaan seseorang maka berhubungan dengan keakraban individu dengan teman-temannya.

Keakraban individu akan mengarah pada cara berkomunikasi yang terdapat kecocokan didalamnya dan memiliki kepercayaan satu sama lain, maka hubungan komunikasi ini akan mengarah pada hubungan persahabatan atau *friendship*. Dalam penelitian Shulman (1975) dimana responden penelitian tersebut berusia 18-30 sebanyak 41% menyatakan bahwa teman adalah pihak yang dianggap lebih penting dibandingkan dengan keluarga.

Pentingnya teman dibandingkan keluarga disebabkan karena individu yang berada pada rentang usia dewasa awal memiliki perasaan kurang nyaman dengan saudaranya, terutama individu yang tidak memiliki pasangan dan tidak tergantung dengan orangtua. Artinya individu tersebut telah memiliki pekerjaan sekaligus keuangan sendiri. Bagi mereka dukungan sosial yang banyak diterima dan berpengaruh berasal dari persahabatan.

Persahabatan atau *friendship* yaitu rasa saling percaya, saling memberi bantuan dengan ikhlas, menghargai dan saling menerima perilaku masing-masing tanpa perlu adanya mengubah perilaku satu sama lain, Fauziah, N. (2014). Dengan adanya karakteristik tersebut

maka hubungan *friendship* akan terjalin dengan baik. Fauziah (2014) mendeskripsikan *friendship* ialah suatu hubungan komunikasi yang terjalin dari dua orang atau lebih yang memiliki sifat saling menguntungkan dan saling menghargai. Pada penelitian Hodges, Boivin, Vitaro & Bukowski (1999) *bullying* atau penindasan terhadap teman sebaya meningkat, disebabkan karena individu yang menjadi korban *bullying* tidak memiliki sahabat. Mereka tidak tahu harus berperilaku bagaimana dan mendapat perlindungan dengan siapa. Jika individu tersebut sejak awal memiliki sahabat ada kemungkinan besar bahwa individu akan mendapatkan pembelaan serta resiko menjadi korban *bullying* dapat diatasi dengan baik. Secara khusus Santrock (2012) menyatakan kebutuhan akan kedekatan secara intimasi dapat memberikan peningkatan persahabatan.

Dari perilaku menolong akan menimbulkan suatu kepuasan atau kebanggaan tersendiri, maka dari itu *altruism* ini mempengaruhi *self-esteem* atau harga diri. Maka hubungan *friendship* sendiri memiliki keterikatan dengan *subjective well-being* seseorang agar dapat bahagia dalam hidupnya.

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan metode yang menurut Periantalo (2019) mengemukakan pendekatan psikologi dengan cara meneliti suatu perkembangan individu yang bersifat kuantitatif dan dari fenomena yang berkembang dapat diuji melalui data yang berwujud angka atau skor. Secara umumnya penelitian kuantitatif ini mengumpulkan sampel dengan cara random atau acak, sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini berupa proses penalaran yang membentuk inti dari sampel yang telah dikumpulkan.

Partisipan

Sampel dalam penelitian ini adalah dewasa awal dengan umur 20-40 tahun sebanyak 184 responden, terdiri dari 50 responden laki-laki dan 134 responden perempuan dengan menggunakan teknik insidental sampling yaitu sampel yang secara kebetulan mengisi kuesioner yang disebarakan melalui internet.

Instrumen

Instrument pengukuran yang digunakan pada variabel *Friendship* adalah persepsi seseorang terkait kualitas hubungan dengan

teman dekat, dimana hubungan yang dimaksud dalam *friendship* yaitu terlihat dari alat ukur *Friendship Qualities Scale* (Bukowski, Hoza, & Boivin, 1994) dengan memiliki 5 dimensi diantaranya: persahabatan (*Companionship*), konflik (*Conflict*), pertolongan (*Help*), keamanan (*Security*) dan kedekatan (*Closeness*). Dan instrument pengukuran pada variabel *Subjective well-being* adalah persepsi penilaian individu mengenai kondisi fisik, mental, lingkungan sosial yang mempengaruhi psikologis seseorang, yang semakin tinggi skornya maka semakin tinggi pula *subjective well-being*. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan alat ukur *Well-Being Scale* (Kobau, Sniezek, Zack, Lucas, & Burns, 2010) yang terdiri dari 3 dimensi yaitu: kepuasan dalam hidup (*Satisfaction with Life*), makna hidup (*Meaning in Life*), dan otonomi, kompetensi & keterikatan (*Autonomy, Competence & Relatedness*). Teknik analisa statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi.

Teknik analisa data

Cara untuk melakukan analisa data yaitu dengan mengelompokkan variable dan jenis-jenis responden yang nantinya akan dilakukan perhitungan atau mengecekkan untuk

mengetahui hasil dari hipotesis yang tertera. Analisa data ini dilakukan dengan penelitian kuantitatif yang menggunakan teknik analisa statistic. Teknik dalam penelitian ini menggunakan analisa regresi dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS versi statistic 23. Teknik ini untuk mengetahui variable X sebagai variable bebas dan variable Y sebagai variable terikat. Regresi ini untuk mengetahui sejauh mana pengaruh antara variable.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil

Pengelolaan data dalam penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mencari pengaruh *friendship* terhadap *subjective well-being* pada usia dewasa awal. Pada bagian ini akan dijelaskan, bahwa setelah instrument diolah dengan cara-cara tertentu, maka hasil yang diperoleh akan diolah melalui *Statistical Packages for Social Science (SPSS)* versi 23 *For Windows*. Analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah Regression, yaitu untuk mengetahui seberapa berpengaruh kualitas *friendship* terhadap *subjective well-being* pada usia dewasa awal. Berdasarkan hasil

perhitungan, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1 Summary

Model	R	R Square	R Square Change	Sig F.Change
1	.399	.159	.159	.000

*Model 1: *Friendship*

Berdasarkan pada tabel diatas model 1, hubungan *friendship* dengan *subjective well-being* diperoleh nilai korelasi (R) yaitu sebesar 0.399 dan nilai R Square sebesar 0.159. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi yang diberikan variabel *friendship* memberikan pengaruh terhadap *subjective well-being* sebesar 15,9% dengan nilai R Square Change sebesar 0.159 dan nilai *probability value* sebesar 0.000 dimana nilai $P < 0.05$ yang artinya signifikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *friendship* mempengaruhi *subjective well-being*.

Tabel 2 Anova

F	Sig
34.480	.000

- a. Dependent Variabel: *Friendship*
- b. Predictors (Constant): *Subjective well-being*

Berdasarkan tabel *Anova* nilai F sebesar 34.480 dengan *probability value* sebesar 0.000 yang artinya nilai $P < 0.05$ yang menunjukkan bahwa variabel bebas secara berpengaruh terhadap variabel terikat yang berarti kualitas *friendship* memberikan pengaruh positif yang

signifikan terhadap *subjective well-being* pada usia dewasa awal. Sehingga hipotesa yang diterima dalam penelitian ini adalah H_a diterima sebab adanya pengaruh yang signifikan pada kualitas *friendship* terhadap *subjective well-being* maka dari itu H_0 ditolak.

Tabel 3 *Coefficient*

Model	B	T	Sig
(Constant)	30.047	8.671	.000
Friendship	.399	5.872	.000

*Dependent Variabel *Subjective well-being*

Pada table diatas dapat dilihat bahwa nilai pada kolom *constant* sebesar 30.047 yang artinya variabel bebas ialah *friendship* memiliki pengaruh pada variabel terikat yaitu *subjective well-being*. Memiliki nilai β sebesar 0.399 dengan signifikan sebesar 0.000 dimana nilai $P < 0,05$ artinya kualitas *friendship* signifikan berpengaruh positif terhadap *subjective well-being*. Maka dari itu kualitas *friendship* berkontribusi untuk memengaruhi *subjective well-being* di usia dewasa awal. Berdasarkan penjelasan diatas, maka variabel kualitas *friendship* memiliki pengaruh yang positif sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya pengaruh antara kualitas *friendship*

terhadap *subjective well-being* pada usia dewasa awal yaitu saat umur 20-40 tahun. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, dapat disimpulkan bahwa kualitas *friendship* yang sedang terjalin pada tiap individu memiliki pengaruh yang signifikan pada *subjective well-being* di usia dewasa awal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, dimensi bantuan pada kualitas *friendship* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* tiap individu. Semakin tinggi tingkatan kualitas *friendship* maka akan semakin tinggi juga tingkatan *subjective well-being* begitu juga sebaliknya.

Kualitas persahabatan akan terancam dengan adanya konflik yang terjadi saat masa anak-anak sampai remaja awal. Dengan memiliki suatu konflik yang tidak dapat terpecahkan ditahapan usia ini akan memberikan dampak yang mengancam hubungan kedekatan dan persahabatan sebab dimasa usia itu merupakan tahap pengembangan sikap rendah diri belum mampu untuk individu itu lakukan, Bukowski et.al. (1994). Hal ini perkuat dengan adanya hasil penelitian yang dilakukan oleh Craig & Kuykendall (2019) memiliki sikap saling menghargai dapat menjadi faktor dukungan

yang diberikan tanpa percuma, karna harga diri individu dapat dinilai dengan baik dan diberi bukti dukungan. Berkaitan dengan harga diri yang dimaksud dengan *subjective well-being* dimana dengan memiliki harga diri yang positif dengan cara menanamkan *mindset* bahwa dirinya berharga dan bermakna untuk lingkungan sekitar akan memberikan suatu kepuasan tersendiri.

Jika dianalisa lebih lanjut, dimensi konflik pada variabel kualitas *friendship* memang memiliki pengaruh yang negatif pada kehidupan sosial. Sebab konflik yang terjadi akan mengancam kelangsungan hubungan yang sedang terjalin. Oleh sebab itu memiliki sikap harga diri yang positif dan tinggi juga membantu akan kelangsungan hubungan persahabatan yang mengalami permasalahan, karna individu yang mempunyai perasaan positif akan mengarah pada kehidupan yang bermakna dan terhindar dari keegosian yang tinggi. Sehingga sikap harga diri yang tinggi akan berdampak pada kebahagiaan individu yang dimana akan mempengaruhi *subjective well-being*.

Selanjutnya dalam kebahagiaan tidak luput dengan adanya dukungan sosial, yang dimana dukungan ini merupakan suatu energi

positif yang diterima oleh orang lain sehingga dukungannya menjadi sebuah semangat untuk tiap individu. Dalam penelitian Salsabhilla & Panjaitan (2019) menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang besar dengan ide bunuh diri, jika individu tidak mendapatkan dukungan sosial mulai dari keluarga, teman atau orang lain maka hal yang ada didalam pikirannya bahwa dirinya tidak berguna. Oleh karena itu dukungan sosial sangat mempengaruhi pada *subjective well-being* sebab individu akan merasa bahwa orang-orang yang ada dalam kehidupannya peduli pada dirinya. Selain mendapatkan rasa kepedulian orang lain, memiliki dukungan sosial juga menjadi faktor lain dalam memiliki hubungan positif yang prinsipnya untuk meningkatkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Artinya mempunyai hubungan keintiman dalam segi emosional dan berinteraksi dengan lingkungan memberikan pengaruh pada hubungan yang positif (Compton, 2005)

Selanjutnya bukti bahwa kualitas *friendship* memiliki pengaruh yang positif signifikan terhadap *subjective well-being*, karna adanya dimensi bantuan memiliki nilai tinggi

pada *pearson correlation* yang ada dalam variabel kualitas *friendship* menjadi dimensi yang paling berpengaruh pada *subjective well-being*. Sebab dimensi bantuan ini menjadi salah satu faktor lain yang mencakup dalam kesejahteraan, dimana dengan mendapatkan bantuan dari sahabat maka dapat diperjelas bahwa harga diri yang berkembang dalam penyesuaian diri terbangun secara positif. Sehingga membuat diri individu memiliki sifat keterbukaan yang dapat membuat relasi kedalam hubungan *friendship* hingga mendapatkan timbal balik atau respon positif yang berdampak pada kesejahteraan. Dimensi bantuan ini juga berpengaruh dalam *subjective well-being* yang keterkaitan dengan berhubungan baik dengan orang sekitar.

Selanjutnya di penelitian Brown (2019) saat usia remaja pengembangan ego yang tinggi pada hubungan romantic akan memberikan dampak pada *negative* namun berbeda dengan *friendship*, hubungan yang terjalin akan memberikan pengembangan intimasi yang membawa individu ke arah positif yang salah satunya kepuasan hidup. Hal ini didukung juga dalam teori Erik Erikson yang dari penelitian nya mengemukakan usia dewasa awal yaitu 20-40

ialah masa dimana tiap individu membutuhkan keintiman atau rasa “kasih sayang”, sebab rasa keintiman ini memberikan dorongan atau dukungan yang membuat individu terhindar dari kesepian. Sehingga saat memasuki usia dewasa awal perubahan sosial emosional sangat terlihat jelas di kehidupan individu, sebab keadaan itu belum pernah individu alami sebelumnya. Pada dasarnya individu yang sedang diusia dewasa awal ingin memiliki rasa ingin disayangi cukup besar dan salah satunya yaitu *friendship*, dimana dengan memiliki kualitas *friendship* yang positif maka akan berpengaruh pada *subjective well-being* setiap individu.

Simpulan Dan Saran

Simpulan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas *friendship* memiliki pengaruh yang positif, sehingga semakin tinggi kualitas *friendship* maka akan semakin tinggi pula *subjective well-being* saat diusia dewasa awal. Nilai konstan kualitas *friendship* senilai 30.047 yang memiliki hasil cukup bagus, untuk nilai *annova* $F = 34.380$ dan tingkat signifikan sebesar

0.000. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh yang signifikan positif pada variabel kualitas *friendship* terhadap *subjective well-being* diusia dewasa awal. Sehingga dapat dinyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak.

Saran

Berikut ini akan diuraikan beberapa hal yang menjadi saran teoritis dan praktis untuk penelitian selanjutnya dengan topik yang serupa.

1. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan untuk memperkecil jangkauan responden hanya untuk individu yang sedang menjalin hubungan *friendship* minimal 3 tahun, karna semakin lama hubungan *friendship* terjalin maka akan terlihat seberapa terikatnya kualitas *friendship* yang sedang dijalani.
2. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan tidak menggunakan pengukuran yang hanya berdasarkan *friendship* dan *subjective well-being* saja, namun perlu ditambahkan dengan variabel lainnya yang dapat memperkuat bahwa hubungan *friendship* yg terjalin benar-benar

berhubungan dengan pada *subjective well-being*.

3. Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan pada kualitas *friendship* terhadap *subjective well-being*. Sebuah bantuan yang diberikan oleh sahabat akan menjadi sebuah kepuasan dalam diri karna dilakukan secara ikhlas tanpa adanya paksaan.

Penelitian ini menunjukkan jika kualitas *friendship* selalu mengalami permasalahan maka itu berdampak negatif pada *subjective well-being* individu, dengan kata lain tidak mempunyai hubungan positif dan merasa kurang bahagia dalam kehidupannya.

Daftar Pustaka

- Arnett, J. J. (2000). *Emerging Adulthood: A Theory of Development from The Late Teens Through the Twenties*. *American psychologist*, 55(5), 469. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- [Arnett, J. J., Kloep, M., & Tanner, J. \(2011\) Perdebatan Emerging Adulthood: Tahp atau Proses. New York: Oxford University Press.](#)
- Brown, R. (2019). *Intimacy idolization and ego development in adolescence: Links to social relationships and wellness in early adulthood*.
- Bukowski, W. M., Hoza, B., & Boivin, M. (1994). *Measuring friendship quality during pre- and early adolescence: The development and psychometric properties of the Friendship Qualities Scale*. *Journal of social and Personal Relationships*, 11(3), 471-484.

- <https://doi.org/10.1177/0265407594113011>
- Chaerani, R. F., & Rahayu, A. (2019). *Penerimaan Diri Dan Dukungan Sosial Hubungannya Dengan Penyesuaian Diri Wanita Yang Menghadapi Masa Menopause*. IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora, 3(2), 133-137.
- Craig, L., & Kuykendall, L. (2019). *Examining the role of friendship for employee well-being*. Journal of Vocational Behavior, 115, 103313. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.06.001>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Elfida, D., Lestari, Y. I., Diamera, A., Angraeni, R., & Islami, S. (2015). *Hubungan Baik Dengan Orang Yang Signifikan Dan Kontribusinya Terhadap Kebahagiaan Remaja Indonesia*. Jurnal Psikologi, 10(2), 66-73. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v10i2.1182>
- Erik H. Erikson. (1989). *Identitas dan Siklus Hidup Manusia*, Jakarta: Penerbit Gramedia.
- Fauziah, N. (2014). *Empati, Persahabatan, Dan Kecerdasan Adversitas Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi*. Jurnal Psikologi, 13(1), 78-92. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.78-92>
- Fourianalistyawati, E. (2012). *Komunikasi Yang Relevan Dan Efektif Antara Dokter Dan Pasien*. Jurnal Psikogenesis, 1(1), 82-87. <https://doi.org/10.24854/jps.v1i1.37>
- Hodges, E. V., Boivin, M., Vitaro, F., & Bukowski, W. M. (1999). *The Power Of Friendship: Protection Against An Escalating Cycle Of Peer Victimization*. Developmental psychology, 35(1), 94. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.35.1.94>
- Kobau, R., Sniezek, J., Zack, M. M., Lucas, R. E., & Burns, A. (2010). *Well-being assessment: An evaluation of well-being scales for public health and population estimates of well-being among US adults*. Applied Psychology: Health and Well-Being, 2(3), 272-297. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01035.x>
- Salsabhilla, A., & Panjaitan, R. U. (2019). *Dukungan Sosial Dan Hubungannya Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Rantau*. Jurnal Keperawatan Jiwa, 7(1), 107-114.
- Salsabila, S. M., & Maryatmi, A. S. (2019). *Hubungan Kualitas Pertemanan Dan Self Disclosure Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Putri Kelas Xii Di Sma Negeri 'X'kota Bekasi*. IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora, 3(3), 71-82.
- Santrock, John W. 2012. *Life-span Development. 13 th Jilid 1 Edition*. University of Texas, Dallas: Mc Graw-Hill
- Santrock, John W. 2012. *Life-span Development. 13 th Jilid 2 Edition*. University of Texas, Dallas: Mc Graw-Hill
- Sativa, A. R., & Helmi, A. F. (2013). *Syukur Dan Harga Diri Dengan Kebahagiaan Remaja*. WACANA, 5(2). <https://doi.org/10.13057/wacana.v5i2.9>