

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SISWA SMA N 1 BOBOTSARI

Faya Aryandana¹, Novi Qonitatin¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang 50725

fayaworks25@gmail.com

ABSTRAK

Kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental mengalami peningkatan, namun remaja masih berada pada kelompok yang rentan mengalami permasalahan psikologis. Data I-NAMHS (2022) menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Kondisi ini juga dapat dialami oleh siswa SMA yang menghadapi tuntutan akademik dan sosial yang berpotensi menimbulkan stres dan berdampak pada kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA N 1 Bobotsari. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 217 siswa yang diperoleh melalui teknik *convenience sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Skala Kesejahteraan Psikologis (29 aitem; $\alpha = 0,922$) dan Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya (41 aitem; $\alpha = 0,956$), dengan analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis ($R = 0,337$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berperan dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa, sehingga perlu adanya upaya dari lingkungan sekolah untuk mendukung interaksi sosial yang positif antar siswa.

Kata kunci: dukungan sosial; teman sebaya; remaja

THE RELATIONSHIP BETWEEN PEER SOCIAL SUPPORT AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG STUDENTS OF SMA N 1 BOBOTSARI

Faya Aryandana¹, Novi Qonitatin¹

¹Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang 50725

fayaworks25@gmail.com

ABSTRAK

Public awareness of mental health has been increasing; however, adolescents remain among the most vulnerable groups to psychological problems. Data from the Indonesia — National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS, 2022) indicate that one in three adolescents in Indonesia experiences mental health problems. This condition may also affect high school students who face academic and social demands that have the potential to cause stress and adversely impact their psychological well-being. This study aimed to examine the relationship between peer social support and psychological well-being among students of SMA N 1 Bobotsari. A quantitative approach was employed, involving 217 students selected through convenience sampling. The instruments used were the Psychological Well-Being Scale (29 items; $\alpha = 0.922$) and the Peer Social Support Scale (41 items; $\alpha = 0.956$), with data analyzed using simple linear regression. The results revealed a significant positive relationship between peer social support and psychological well-being ($R = 0.337$; $p < 0.001$), indicating that higher levels of perceived peer social support are associated with higher levels of psychological well-being. These findings suggest that peer social support plays a supportive role in students' psychological well-being, underscoring the importance of school-based efforts to foster positive social interactions among students.

Keywords: peer social support; psychological well-being; adolescents

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam beberapa tahun terakhir, tren kesadaran masyarakat Indonesia mengenai kesehatan mental mulai meningkat. Survei Indraswari (2023) menunjukkan bahwa masyarakat di Indonesia memiliki kepedulian terkait kesehatan mental yang dapat menjadi modal baik dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan mental. Namun demikian, kondisi tersebut belum sepenuhnya tercermin pada kelompok usia tertentu, khususnya remaja, yang justru masih menghadapi berbagai permasalahan psikologis. Hal ini terlihat didukung oleh temuan I-NAMHS (2022) yang mengindikasikan bahwa sekitar satu dari tiga remaja pernah mengalami setidaknya satu bentuk gangguan psikologis. Hasil tersebut, memperlihatkan bahwa remaja termasuk kedalam kelompok yang memiliki kerentanan berbagai permasalahan psikologis. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kerentanan psikologis pada remaja tidak hanya penting dipahami dari sisi munculnya masalah kesehatan mental, tetapi bagaimana remaja mampu berfungsi secara positif dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Kesejahteraan psikologis menjadi salah satu bagian dari kesehatan mental karena berkontribusi pada peningkatan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kualitas relasi sosial (Gautam dkk., 2024).

Mayoritas pelajar SMA di Indonesia berada pada rentang usia 16 hingga 18 tahun. Informasi ini didasarkan pada data yang dipublikasikan oleh Kementerian

Pendidikan Dasar dan Menengah (Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, 2025). *World Health Organization* (WHO) mengategorikan individu pada rentang usia 10 hingga 19 tahun sebagai remaja, yang merupakan fase peralihan yang ditandai dengan berbagai perubahan kognitif dan psikososial. Definisi tersebut sejalan dengan pandangan (Hurlock, 2011) yang menyebutkan bahwa masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke dewasa yang umumnya berlangsung di usia 13-18 tahun. Pada fase ini, kerentanan psikologis menjadi relevan karena remaja berada dalam masa transisi dengan perubahan fisik, kognitif, dan sosial-emosional yang cepat, disertai tuntutan baru dalam konteks pendidikan formal (Febrianti dkk., 2023).

Berbagai peran, tuntutan dan tanggung jawab ganda yang dialami oleh siswa SMA dalam periode remaja dapat menyebabkan stres (Aulia & Panjaitan, 2019). Stres memiliki interaksi erat dengan kondisi psikologis siswa dan merupakan faktor signifikan yang memengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis khususnya dalam pendidikan (Azzahra & Alrefi, 2025; Dahir Mohamed & Jeilani, 2025). Oleh karena itu, memahami kesejahteraan psikologis dalam konteks pendidikan formal menjadi hal yang penting untuk diketahui.

Konsep kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai keadaan emosional dan mental individu yang membantu dalam mengelola stres serta menghadapi berbagai tantangan hidup (Sahu & Shukla, 2024). Menurut Huppert (2009), kesejahteraan psikologis merupakan kondisi yang ideal dan penting. Menurut Ryff (1989), mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai keadaan positif yang mencakup berbagai dimensi, seperti penerimaan diri, relasi yang baik, otonomi,

penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta perkembangan pribadi, yang membantu individu berfungsi optimal dan mencapai potensinya.

Siswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang optimal cenderung mampu menerima diri, membangun relasi sosial, memiliki semangat untuk berkembang, bersifat adaptif dalam menghadapi beban akademik dan mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar (Azzahra & Alrefi, 2025). Kondisi kesejahteraan psikologis yang optimal membantu individu dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Choirunisak & Rohmatun, 2024). Selain itu, kesejahteraan psikologis memungkinkan siswa memiliki kemampuan untuk mengaktualisasikan diri, mengembangkan potensi, mampu mengontrol lingkungan yang akan menciptakan perasaan bahagia dan bersemangat dalam menjalani kehidupan (Aulia & Panjaitan, 2019; Ramadhani dkk., 2016). Kondisi-kondisi di atas mempertegas bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi yang esensial bagi fungsi optimal siswa.

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek yang krusial bagi perkembangan optimal individu. Ketidakmampuan individu dalam mengembangkan dimensi kesejahteraan psikologis dapat mempengaruhi ketercapaian fungsi optimalisasi diri dan berpotensi menyebabkan masalah kesehatan mental (Maharani, 2021). Hal ini diperkuat dengan temuan Yudistira (2024) bahwa pengalaman negatif selama masa remaja seperti pelecehan, pengabaian verbal, dan konflik keluarga, dapat menghambat ketercapaian kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, identifikasi terhadap faktor-faktor yang

memengaruhi kesejahteraan psikologis sangatlah krusial. Hal ini bertujuan agar berbagai hambatan yang muncul dapat segera ditangani dengan tepat.

Kesejahteraan psikologis yang dimiliki individu merupakan hasil dari interaksi banyak faktor, seperti resiliensi, optimis, dukungan sosial, stres, konsep diri, kebersyukuran, religiusitas, regulasi emosi, usia, jenis kelamin, kepribadian dan ketahanan akademik (Humaidah dkk., 2024; Huppert, 2009; Ryff, 1995). Mengingat peran teman sebaya sangat dominan dalam proses pembentukan identitas dan pemberian validasi pada remaja. Penelitian ini difokuskan pada pengaruh dukungan sosial teman sebaya yang merupakan sumber utama dukungan emosional (Santrock, 2019). Dukungan yang diterima berfungsi sebagai penyangga (*buffer*) emosional yang krusial dalam menghadapi tekanan dan tuntutan (Cohen & Wills, 1985). Pemilihan faktor tersebut juga didukung oleh model yang dikemukakan oleh Ryff (2014), yang menempatkan hubungan positif dengan orang lain sebagai salah satu komponen utama dalam kesejahteraan psikologis.

Dukungan sosial telah terbukti secara ilmiah memiliki dampak terhadap kesejahteraan psikologis. Berbagai literatur terdahulu mengonfirmasi adanya hubungan positif dan kausalitas yang menunjukkan bahwa semakin baik dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis individu (Affuso dkk., 2024; Pangestu & Nurhadiani, 2024). Dengan demikian, berbagai temuan tersebut menjadi landasan kuat bagi penelitian ini untuk berfokus secara spesifik pada peran dukungan sosial teman sebaya.

Ketidakhadiran dukungan sosial dapat memicu kondisi psikologis negatif seperti kecemasan atau depresi, yang nantinya memengaruhi kondisi fisik, baik

secara langsung maupun tidak langsung (Cohen & Wills, 1985). Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan, dukungan dan interaksi positif dari individu atau kelompok terhadap orang lain dalam berbagai situasi kehidupan (Sarafino & Smith, 2017). Dukungan sosial diklasifikasikan menjadi dua yaitu *received support* dan *perceived support*. *Received support* merupakan bantuan yang diterima melalui tindakan konkret, sementara *perceived support* merupakan interpretasi seseorang terhadap adanya perhatian dan dukungan dari orang lain.

Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai lingkungan disekitar individu, seperti keluarga, orang tua, teman sebaya maupun komunitas (Satria & Kurniawati, 2024). Pada masa remaja, hubungan sosial yang paling dekat dan dirasakan intensitasnya adalah sebaya (Hurlock, 2011). Hal ini disebabkan karena remaja cenderung lebih banyak menghabiskan waktu dan berinteraksi dalam kelompok pertemanan dibandingkan lingkungan keluarga. Dalam konteks siswa SMA, peran teman sebaya cenderung lebih menonjol karena remaja menceminkan perilaku teman sebayanya (Abidin & Ariyanti, 2024; Liu, 2023). Dukungan sosial teman sebaya dapat dipahami sebagai bentuk perhatian, penerimaan, dan dorongan yang diberikan oleh teman sebaya, sehingga individu merasa dihargai, diperhatikan, serta termotivasi dalam menjalankan aktivitasnya (Dewi & Arjanggi, 2019).

Dukungan sosial teman sebaya mampu mengurangi berbagai dampak psikologis yang dialami individu serta menciptakan perasaan dihargai, diperhatikan, dan dicintai (Sasmita & Rustika, 2015). Dukungan sosial teman sebaya yang positif membuat individu termotivasi, saling membantu, memberikan dorongan untuk berkembang, semangat belajar dan dapat mencapai tujuan (Dewi

& Arjanggal, 2019; Qomaruddin & Suyati, 2023). Selain itu, penelitian Affuso dkk. (2024) yang dilakukan pada populasi remaja dan melibatkan 587 remaja menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Hubungan erat antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis telah menjadi fokus utama dalam sejumlah penelitian terkini. Secara konsisten, temuan empiris memperoleh informasi bahwa kualitas interaksi sosial secara spesifik dalam konteks teman sebaya memiliki pengaruh krusial mempengaruhi pembentukan kondisi psikologis individu. Temuan Pangestu dan Nurhadiani (2024) mengungkapkan adanya korelasi positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis, yang mengindikasikan bahwa peningkatan dukungan sosial yang diterima individu berkaitan dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis. Selaras dengan itu, Satria dan Kurniawati (2024) menegaskan dukungan sosial memberikan sumbangan terhadap beberapa aspek yang membentuk kesejahteraan psikologis, seperti otonomi, penguasaan lingkungan, dan hubungan sosial yang positif.

Mayoritas penelitian-penelitian terdahulu menemukan adanya korelasi positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Namun, sejumlah penelitian lain menemukan hasil yang berbeda. Lincoln (2000) menemukan bahwa interaksi sosial tertentu dapat bersifat negatif yang menyebabkan merugikan kesehatan mental. Interaksi pada dukungan sosial teman sebaya dapat berdampak negatif karena mempengaruhi *daily effect* pada remaja (Weinstein dkk., 2006). Inkonsistensi temuan tersebut dipertegas temuan dengan penelitian John dkk. (2018)

yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial tidak selamanya efektif dalam mendukung kesejahteraan mental. Sejalan dengan itu, Beales dan Wilson (2015) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat menjadi *boomerang* yang menimbulkan tekanan emosional, baik pada pemberi maupun penerima. Menurut Brady dkk. (2017), dukungan sosial teman sebaya dalam lingkungan pendidikan yang kompetitif dapat melampaui batas optimal sehingga menimbulkan tekanan sosial tambahan bagi siswa. Munculnya temuan yang tidak seragam pada beberapa penelitian menunjukkan bahwa keterkaitan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis masih perlu diuji kembali, khususnya pada populasi yang spesifik, seperti remaja di jenjang SMA.

Purbalingga merupakan salah satu kabupaten di provinsi Jawa Tengah. Meskipun, terdapat isu kesenjangan akses dan kualitas antara sekolah kota dan perdesaan, SMA N 1 Bobotsari yang berlokasi di Desa Majapura tetap menonjol sebagai sekolah unggulan dengan akreditasi A serta capaian prestasi yang konsisten (Kemendikbudristek, 2025; Sarahah, 2025). Status sekolah unggulan membawa konsekuensi berupa tingginya tuntutan bagi siswa, baik dalam bidang akademik maupun non akademik, serta keharusan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang dapat menimbulkan tekanan tambahan. Tuntutan dan tekanan berlebihan yang diterima dapat menyebabkan ketidakseimbangan psikologis dan menurunkan kesejahteraan psikologis siswa (Susanto, 2025).

Penelitian mengenai fenomena ini penting untuk dilakukan karena diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa informasi bagi pihak sekolah dalam memahami serta memfasilitasi interaksi sosial siswa sehingga mendukung

kesejahteraan psikologis. Hingga saat ini, belum ada studi terdahulu yang mengkaji secara khusus korelasi antara dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis dengan menggunakan subjek siswa SMA Negeri 1 Bobotsari. Mengingat reputasi institusi ini baik, pemahaman mendalam mengenai kondisi psikologis siswanya menjadi sangat esensial. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri 1 Bobotsari.

B. Rumusan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah penelitian dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa di SMA N 1 Bobotsari?”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara ilmiah hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada subjek siswa di SMA N 1 Bobotsari.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan kajian literatur dalam bidang psikologis, terutama pada ranah psikologis sosial dan psikologi pendidikan. Selain itu, penelitian ini juga menjadi bentuk

kontribusi referensi pada pembahasan dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis pada siswa sekolah menengah atas di Purbalingga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman mengenai bagaimana dukungan sosial dari teman sebaya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu.

b. Bagi Instansi Sekolah Menengah Atas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa informasi yang dapat dimanfaatkan oleh pihak sekolah dalam menyusun dan mengoptimalkan program yang mendukung kesejahteraan psikologis.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi peneliti secara praktis dan teori serta memperdalam pemahaman mengenai keterkaitan antara dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi sebagai rujukan tambahan yang dapat dimanfaatkan oleh peneliti berikutnya yang memiliki ketertarikan untuk mengkaji topik yang serupa.