

## **PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*) REMAJA DI SMKN 4 TASIKMALAYA**

**Firda Awwaliyah<sup>1\*</sup>, Feida Noorlaila Isti'adah<sup>2</sup>, Muhammad Muhajirin<sup>3</sup>**  
<sup>1,2,3</sup>Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia

\*Email: [awwaliyahfirda5@gmail.com](mailto:awwaliyahfirda5@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran umum dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis, serta pengaruh dari dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis remaja di SMKN 4 Tasikmalaya. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X, XI, dan XII di SMKN 4 Tasikmalaya yang berjumlah 1490 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *incidental sampling* dengan taraf kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 316 siswa. Alat ukur yang digunakan untuk pengumpulan data menggunakan alat ukur dukungan sosial teman sebaya yang mengacu pada teori Sarafino & Smith (2011) dan skala kesejahteraan psikologis Ryff yang dikembangkan oleh Neng Syifa Ulfiah (2021). Analisis data menggunakan uji korelasional non-parametrik *Spearman's Rho*. Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis, dengan nilai korelasi sebesar 0.471 dan Sig. 0.000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan pengaruh positif yang cukup kuat terhadap kesejahteraan psikologis remaja, dan mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya, maka semakin baik kesejahteraan psikologis remaja.

**Kata kunci:** *Dukungan Sosial, Teman Sebaya, Kesejahteraan Psikologis*

### **PENDAHULUAN**

Beberapa tahun terakhir kondisi remaja di Indonesia sangat mengkhawatirkan dengan kasus-kasus kenakalan remaja. Kenakalan remaja di Indonesia merupakan masalah yang masih sering muncul dan terus meningkat dari tahun ke tahun. Hal ini terlihat dari data Badan Pusat Statistik (BPS). Menurut laporan BPS pada tahun 2016, jumlah kasus kenakalan remaja pada tahun 2013 mencapai 5.325 kasus. Angka ini melonjak menjadi 7.007 kasus pada tahun 2014, dan terus meningkat pada tahun 2015

hingga mencapai 7.762 kasus. Dengan kata lain, dalam kurun 2013-2014 angka kenakalan remaja meningkat sekitar 10,7%, dengan kasus-kasus yang sering terjadi diantaranya, membolos sekolah, tawuran, pembunuhan, pencurian, pergaulan bebas, dan narkoba (Herdin & Nidin, 2022). Menurut data yang dilansir dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia tahun 2019 juga menyebutkan bahwa dari bulan Januari sampai dengan April 2019 terdapat 37 kasus kenakalan remaja. Pada tahun yang sama, UNICEF mengungkapkan bahwa kenakalan di usia remaja diperkirakan mencapai 50%.

Adanya fakta tersebut dapat terjadi karena masa remaja adalah periode transisi yang penting, menghubungkan masa anak-anak ke dewasa. Pada fase ini, individu mengalami perubahan yang signifikan dalam aspek fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Selain itu, remaja juga sering kali berada dalam pencarian identitas dan otonomi yang menjadi ciri khas perkembangan mereka (Santrock, 2007). Oleh karena itu, dalam masa pencarian jati diri ini, remaja cenderung memiliki perilaku yang labil, tetapi selalu ingin mencoba hal-hal baru dan mendapatkan pengakuan atas jati dirinya layaknya orang dewasa, sehingga ketika mereka tidak mampu mengolah dengan baik berbagai informasi dari lingkungannya, mereka cenderung menjadi nakal dan melakukan kenakalan remaja (Prabowo, 2016). Hurlock (dalam Faizah, 2022: 28) membagi periode remaja menjadi dua tahap, yaitu masa remaja awal yang berlangsung antara usia 13 hingga 16 tahun, dan masa remaja akhir yang mencakup usia 16 atau 17 hingga 18 tahun.

Dari permasalahan-permasalahan yang kerap terjadi pada remaja tersebut, tentunya akan mempengaruhi remaja dalam menyelesaikan tahap perkembangan dan pencapaian kesejahteraannya. Perilaku menyimpang seperti kenakalan remaja dapat mengganggu tugas perkembangan remaja, seperti membangun identitas yang sehat, hubungan yang positif dengan teman sebaya, dan pemahaman tentang peran sosial mereka. Kenakalan tersebut sering kali berhubungan dengan kesulitan dalam mengatasi stres, kekurangan dukungan sosial, atau masalah dalam keluarga yang dapat memperburuk masalah psikologis mereka, seperti kecemasan dan depresi (Santrock, 2007). Menurut Havighurst (1972), tugas perkembangan merujuk pada serangkaian tugas yang harus diselesaikan oleh individu sesuai dengan fase atau periode kehidupan tertentu. Ketika individu berhasil menyelesaikan tugas perkembangan tersebut, mereka akan merasakan kebahagiaan dan kepuasan. Sebaliknya, jika mereka gagal dalam menyelesaikannya, mereka akan merasa kecewa dan akan menghadapi hambatan dalam tahap perkembangan selanjutnya. Batubara (2017) mengatakan terdapat beberapa remaja yang mencapai tahap perkembangan dengan baik, namun ada pula remaja yang lamban atau mengalami hambatan dalam mencapai tahap perkembangan tersebut. Hal tersebut sejalan dengan yang dikatakan oleh Erikson (1950) yang menyebutkan bahwa setiap individu mencapai tugas-tugas perkembangannya dengan cara yang berbeda,

tergantung pada faktor-faktor yang melatar belakangi hal tersebut seperti, keluarga, pengalaman hidup, serta lingkungan sosial yang mempengaruhinya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan dengan beberapa siswa/i di SMKN 4 Tasikmalaya, ditemukan fenomena-fenomena bahwa masih banyak siswa atau remaja yang terlibat dalam perilaku yang tidak sesuai dengan peraturan yang ada, seperti bolos sekolah, pergaulan bebas, merokok, minum-minuman keras, dan lain-lain. Kenakalan-kenakalan tersebut bisa dianggap sebagai cara mereka mencari identitas diri atau cara merespon perasaan tertekan yang muncul akibat kurangnya dukungan sosial yang memadai seperti dukungan dari orang tua. Remaja yang merasa terisolasi atau kurangnya dukungan yang didapatkan dari teman-teman juga cenderung lebih mudah untuk terjerumus dalam perilaku negatif sebagai upaya untuk mendapatkan perhatian atau menunjukkan perlawanan terhadap kondisi yang ada.

Santrock (2007) menyebutkan bahwa usia remaja lebih banyak berinteraksi dengan teman sebayanya. Diperkuat oleh Krisnaningrum et al., (2017) dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwa menurut remaja, menjalin hubungan persahabatan dianggap lebih penting dibandingkan dengan kedekatan dengan orang tua. Mereka merasa lebih nyaman membahas berbagai permasalahan dengan teman-teman mereka dibandingkan dengan orang tua atau guru. Selama bertahun-tahun, dukungan sosial telah menjadi fokus utama dalam penelitian, mengingat perannya yang penting sebagai mekanisme perlindungan eksternal. Maklufah (2013) menyebutkan bahwa hubungan positif dengan teman sebaya dapat meningkatkan rasa percaya diri dan membantu remaja mengatasi berbagai masalah yang terjadi dalam hidupnya seperti stress dan kecemasan. Selain itu, dukungan dari teman sebaya juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, terutama dalam aspek penerimaan diri dan regulasi emosi (Hilmi, 2015). Dalam penelitian Pangestu & Nurhadianti (2024) dalam penelitiannya menemukan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis pada remaja. Hal ini dapat berkontribusi dalam mengurangi stres dan meningkatkan kebahagiaan remaja. Semakin tinggi dukungan sosial dari teman sebaya, semakin baik kesejahteraan psikologis remaja.

Dari hal tersebut, maka dukungan sosial menjadi salah satu aspek yang dapat berperan penting dalam menentukan tingkat kesejahteraan psikologis pada remaja terutama yang diberikan teman sebaya. Ginting (2015) yang menyebutkan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial. Dukungan sosial yang diterima berupa dukungan emosional, validasi sosial, dan rasa diterima yang dapat membantu remaja mengatasi tantangan dalam kehidupan. Sarafino & Smith (2011) menyebutkan bahwa dukungan sosial adalah bantuan yang diterima oleh individu dari orang lain atau kelompok sekitarnya, dengan membuat penerima merasa nyaman, dicintai dan dihargai. definisi lainnya menurut Ayu & Muhid (2022)

Dukungan sosial adalah pendapat orang lain yang memberi tahu orang tersebut bahwa dirinya membutuhkan kasih sayang dan perhatian, rasa dihargai, dihormati, dan terlibat dalam aktivitas sosial yang baik. Beberapa sumber dukungan sosial tersebut yaitu keluarga, teman, rekan kerja, dan kelompok khusus lainnya.

Dukungan sosial teman sebaya sendiri merupakan bentuk interaksi yang mencakup pemberian bantuan emosional, instrumental, dan informasi yang dapat membantu individu merasa diterima dan dihargai dalam lingkungannya (Sarafino & Smith, 2011). Menurut Sarafino, dukungan sosial dibagi menjadi lima aspek yaitu, dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penilaian. Faktor-faktor yang dapat memengaruhi dukungan sosial yaitu melibatkan berbagai aspek internal dan eksternal yang membentuk dinamika hubungan interpersonal. Seperti yang dikatakan oleh Myers (dalam Ristianti, 2012) mengatakan bahwa ada tiga hal penting yang dapat mendorong seseorang untuk memberikan dukungan sosial, seperti empati, norma dan nilai sosial, dan pertukaran sosial.

Kesejahteraan psikologis dapat digambarkan sebagai indikator berfungsinya psikologis dengan baik. Kesejahteraan psikologis mengacu pada keadaan seseorang yang tidak hanya terbebas dari tekanan atau masalah mental, tetapi juga mencerminkan kondisi mental yang sehat dan berfungsi secara optimal. Menurut Ryan & Deci (2001) dalam teori *self-determination*, kesejahteraan psikologis terkait dengan terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis, yaitu kemandirian (otonomi), kompetensi, dan hubungan sosial. Dengan demikian, didefinisikan sebagai tingkatan seberapa jauh individu dapat berfungsi secara optimal. Kesejahteraan psikologis merujuk pada konsep yang menggambarkan tercapainya kriteria untuk fungsi psikologi yang positif, (Ryff & Keyes 1995). Ryff mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan suatu kondisi individu yang memiliki kemampuan menerima dirinya sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan pribadi (*personal growth*), memiliki tujuan hidup dan yakin bahwa hidupnya bermakna (*purpose in life*), memiliki hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kemampuan mengatur kehidupan dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan dalam menentukan tindakan sendiri (*autonomy*). Kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk dukungan sosial dan faktor-faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, evaluasi terhadap pengalaman hidup, dan *locus of control* (Ryff & Keyes 1995).

Berdasarkan temuan permasalahan-permasalahan dalam hasil pra-penelitian di lapangan yang dilakukan peneliti yang sudah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti terdorong untuk melakukan penelitian terkait dengan “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Remaja di SMKN 4 Tasikmalaya”. Dengan demikian, tujuan akhir dari penelitian ini adalah

dengan memahami dan memaksimalkan pengaruh dukungan sosial teman sebaya menjadi hal penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian lanjutan dan memahami lebih terkait mekanisme yang mendasari hubungan tersebut, sehingga penelitian ini dapat berimplikasi terhadap layanan bimbingan dan konseling di sekolah dan dapat memberikan gambaran dalam pengembangan program intervensi yang efektif dalam memahami dan mengatasi tantangan yang dihadapi remaja.

Dalam hal ini, sekolah juga sebagai salah satu lembaga pendidikan formal harus menyelenggarakan pendidikan yang bermutu untuk mengembangkan kemampuan siswa. Dalam pengembangan potensi siswa, mereka diharapkan untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan di sekitarnya, termasuk lingkungan sekolah (Saputro & Sugiarti, 2021). Selain itu, sekolah juga menjadi salah satu lingkungan sosial yang memiliki pengaruh besar terhadap remaja, karena dapat berperan penting dalam proses perkembangannya. Sekolah tidak hanya membantu dalam pemilihan karir di masa depan saja, akan tetapi juga menjadi sarana pembelajaran mengenai peran sosial serta pemahaman tentang batasan norma yang berlaku, Holander (dalam Prabowo, 2016).

#### **TINJAUAN PUSTAKA**

Sarafino & Smith (2011: 81) menjelaskan dukungan sosial sebagai rasa aman, perhatian, dan penghargaan yang dirasakan seseorang, serta bantuan konkret yang mereka terima dari orang lain. Seseorang yang mendapat dukungan sosial akan merasa dirinya dicintai, berharga, dan terintegrasi dalam kelompok sosial, seperti keluarga dan komunitas, yang siap membantu saat dibutuhkan. Smet (1994) juga berpendapat bahwa dukungan sosial merupakan hasil dari kuatnya ikatan sosial, dimana ikatan sosial tersebut mencerminkan kualitas keseluruhan dari hubungan interpersonal yang terjalin. Definisi lain menurut Thoits (dalam Ristianti, 2012) yang menyebutkan bahwa dukungan sosial dapat dipahami sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan dasar individu akan afeksi, persetujuan, rasa kepemilikan, dan keamanan, yang diperoleh melalui interaksi dengan orang lain. Selain itu, dukungan sosial juga mencakup pola interaksi positif dan perilaku membantu yang diberikan kepada mereka yang membutuhkan dukungan (Hidayati et al., 2023: 178).

Setiap individu memiliki sejumlah kebutuhan sosial yang mendasar, yang meliputi kebutuhan untuk menjalin ikatan, kebersamaan, penerimaan sosial, keakraban, dan membangun hubungan sosial yang erat. Teman sebaya menjadi salah satu yang memiliki peranan tersebut dalam membangun kesejahteraan individu. Teman sebaya didefinisikan sebagai anak-anak atau remaja yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang serupa (Santrock, 2007: 25). Sarafino & Smith (2011) menyebutkan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan bentuk interaksi yang mencakup

pemberian bantuan berupa bantuan emosional, instrumental, informasi, dan penilaian yang dapat membantu individu merasa diterima dan dihargai dalam lingkungannya.

Dari uraian di atas disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan dukungan yang berasal dari teman sebaya yang diberikan dalam bentuk kasih sayang, perhatian, empati, dan juga informasi terkait dengan hal yang harus dilakukan oleh individu atau remaja dalam upaya bersosialisasi dengan lingkungannya. Serta, teman dekat juga memberikan umpan balik atas perilaku remaja dalam kelompok dan lingkungan sosial mereka, memberikan kesempatan kepada remaja untuk mencoba berbagai peran dalam menyelesaikan berbagai persoalan, sehingga membantu mereka membentuk identitas diri yang kuat.

Sarafino & Smith (2011) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa jenis dukungan sosial, yaitu: 1) Dukungan Emosional (*Emotional or Esteem Support*), bentuk dukungan yang melibatkan rasa empati dan kepedulian terhadap orang lain, yang diwujudkan melalui pemberian kenyamanan dan ketenangan bagi individu tersebut. 2) Dukungan Instrumental (*Instrumental Support*), dukungan yang merujuk pada berbagai bentuk bantuan seperti materi, atau kebutuhan nyata lainnya yang diperlukan oleh individu tersebut. 3) Dukungan Informasi (*Informational Support*), yang merujuk pada berbagai bentuk bantuan yang diberikan, seperti saran, instruksi, petunjuk, dan umpan balik, serta penyediaan informasi yang dibutuhkan oleh individu. 4) Dukungan Penilaian (*Appraisal Support*), bentuk dukungan yang merujuk pada bentuk dukungan sosial yang membantu individu dalam mengevaluasi dan memahami diri mereka sendiri serta situasi atau keputusan yang mereka hadapi. Terdapat tiga faktor yang dapat memengaruhi dukungan sosial menurut Sarafino & Smith (2011), yaitu: Penerima dukungan, Pemberi dukungan, dan Komposisi struktur jaringan sosial.

Menurut penelitian Mufidha pada tahun 2019, menunjukkan hasil bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya dapat berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis dan dapat menjadi predictor adanya kesejahteraan psikologis pada remaja. Remaja yang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya dengan tingkat tinggi, maka tingkat kesejahteraan psikologis nya juga akan tinggi, begitupun sebaliknya. Sejalan dengan itu, penelitian Dewi (2024) menunjukkan hasil bahwasanya dukungan sosial teman sebaya memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Semakin tinggi dukungan yang didapatkan individu maka individu akan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* (PWB) berasal dari istilah “*well-being*”, istilah ini merujuk pada kesehatan psikologis individu yang ditentukan oleh pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. Kesejahteraan psikologis mencerminkan kondisi seseorang yang menunjukkan perilaku positif, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis mampu membangun dan mengatur lingkungannya sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan

hidup yang jelas, sehingga dapat menjadikan hidupnya lebih bermakna, serta mampu untuk terus mengembangkan diri.. Huppert (2009) menjelaskan bahwa *psychological well-being* (PWB) adalah ketika seseorang menjalani kehidupan yang baik tanpa adanya tekanan. Yang dimaksudkan adalah suatu pengoptimalan dalam kemampuan psikologis tanpa adanya gangguan psikologis untuk mencapai kebahagiaan.

Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi umumnya menunjukkan rasa kebermaknaan dalam hidup mereka. Mereka memiliki tujuan dan arah yang jelas, serta keyakinan bahwa kehidupan ini memiliki makna yang dalam. Orang-orang ini tidak hanya menetapkan sasaran, tetapi juga merasakan bahwa pengalaman di masa lalu maupun masa kini memberikan arti yang berarti bagi mereka. Kepercayaan yang kuat akan makna hidup ini memberi mereka rasa tujuan yang kuat, menjadikan hidup mereka lebih berarti dan terarah (Ryff & Keyes, 1995).

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* merupakan kondisi individu yang mampu menerima segala tekanan yang terjadi dalam hidupnya, merujuk pada bagaimana individu dapat mengevaluasi kualitas hidup mereka dengan optimal. Yang mana hal tersebut dapat dilihat dari berbagai aspek, termasuk bagaimana individu memiliki penerimaan diri yang kuat, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi tantangan sosial, mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat, memiliki tujuan hidup yang mendorong pengembangan dirinya.

Ryff menggambarkan konsep kesejahteraan psikologis dalam enam aspek, yaitu: 1) Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*), hal ini ditandai dengan kemampuan seseorang untuk melihat dirinya sendiri dengan cara yang positif, baik untuk masa sekarang maupun masa lampau. Hal ini mencerminkan bahwa, seseorang yang dapat menerima dirinya secara positif adalah seseorang yang mengenali dan menerima kekuatan dan kelemahan dirinya, dan dapat menerima baik buruk masa lalunya. 2) Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relationship With Others*), dalam dimensi ini, hubungan yang ditunjukkan ialah seseorang yang mampu mengelola jalinan yang positif, nyaman, bebas dan saling percaya satu sama lainnya serta terlibat hubungan timbal balik. 3) Kemandirian (*Autonomy*), ditunjukkan melalui kemampuan seseorang untuk menentukan jalan hidupnya sendiri, kemampuan untuk bertahan dan bersikap tegas dalam menghadapi tekanan sosial dengan cara yang positif, mengendalikan perilakunya dengan baik, memiliki control atas dirinya sendiri dan mampu menilai diri berdasarkan nilai-nilai pribadi. 4) Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*), dimensi ini ditandai dengan kemampuan seseorang dalam membangun lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan-tuntutan dalam dirinya. 5) Tujuan Hidup (*Purpose in Life*), dimensi ini menekankan pada target, tujuan yang mengarahkan pada kebermaknaan hidup. 6) Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*), pada dimensi ini

menggambarkan kemampuan seseorang untuk terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, dan merasakan pertumbuhan pribadi.

Adapun faktor-faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang menurut Ryff seperti: 1) Faktor Demografis, yang mencakup usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi dan budaya. 2) Dukungan Sosial, seperti perasaan nyaman, aman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang diterima dari beberapa sumber seperti keluarga, pasangan, teman, rekan kerja, ataupun kelompok lainnya. 3) Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup, dalam hal ini, seseorang akan melihat masa lalu sebagai peluang untuk menjadi diri yang lebih baik lagi. 4) *Locus of Control* (LOC), merupakan suatu ukuran harapan seseorang dalam pengendalian perilaku tertentu.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu, dukungan sosial teman sebaya (X) dan kesejahteraan psikologis (Y). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 316 siswa, yang dipilih melalui teknik non-probability sampling dengan metode incidental sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan skala dukungan sosial teman sebaya dan skala kesejahteraan psikologis yang sudah diujikan validitas dan reliabilitasnya. Uji hipotesis menggunakan uji hipotesis non-parametrik.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa gambaran umum dukungan sosial teman sebaya di SMKN 4 Tasikmalaya mencapai persentase 73% dari 316 jumlah sampel dan mayoritas berada pada kategori tinggi. Yang artinya, siswa merasakan adanya interaksi yang kuat dan positif dengan teman sebayanya. Di mana, mereka merasa dihargai, dipahami, dicintai, dan didukung secara emosional, instrumental, informasi, atau penilaian. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ginting (2015) yang menyebutkan bahwa remaja yang menerima dukungan sosial dari teman sebaya, dirinya akan merasa dicintai, dipedulikan, dan diperhatikan oleh teman sebayanya. Sebanyak 191 siswa dengan persentase sebesar 60% dari sampel berada pada kategori tinggi. Sebanyak 123 siswa dengan persentase sebesar 39% dari jumlah sampel berada pada kategori sedang. Lalu, 2 siswa dengan persentase 1% dari jumlah sampel berada pada kategori rendah. Hal tersebut memungkinkan siswa merasa dirinya terisolasi dari teman sebaya mereka. Interaksi sosial yang mereka lakukan menjadi terbatas. Wijaya & Widiasavitri (2019) yang menjelaskan bahwa remaja yang ditolak atau diabaikan oleh teman sebayanya, cenderung merasa kesepian. Hal tersebut dapat menyebabkan mereka memiliki harga diri yang rendah, dan berdampak pada beberapa aspek kehidupannya. Dalam beberapa situasi, siswa mungkin kesulitan untuk meminta bantuan atau berbagi cerita dengan teman-teman mereka, yang bisa disebabkan oleh kurangnya rasa percaya atau kedekatan.

Sedangkan pada variabel kesejahteraan psikologis, menunjukkan hasil bahwa gambaran umum kesejahteraan psikologis pada siswa SMKN 4 Tasikmalaya mencapai persentase 64,58% dan berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kondisi psikologis yang cukup stabil, namun masih terdapat beberapa aspek yang perlu ditingkatkan. Menurut Bingöl dan Batık (2019), individu yang memiliki kesejahteraan psikologis ditandai dengan adanya tujuan bermakna dalam hidup, kemampuan untuk membangun hubungan yang berkualitas dengan orang lain, serta semangat untuk terus mengembangkan diri.

Siswa yang berada pada kategori tinggi sebanyak 85 siswa atau setara dengan persentase 27%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa pada level kategori ini telah mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang maksimal. Siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki kondisi mental yang sehat dan berfungsi secara maksimal. Ditandai dengan siswa merasa nyaman dengan situasi yang dijalaninya, mampu menerima kekurangan serta kelebihan diri, memiliki sikap mandiri, dapat mengendalikan diri, dan mampu untuk mencoba pengalaman baru dalam hidupnya.

Sebanyak 228 siswa dengan persentase 72%, yaitu mayoritas dari keseluruhan siswa di SMKN 4 Tasikmalaya yang menjadi responden berada pada kategori sedang, Suherlin et al., (2024) menyebutkan bahwa seseorang dengan tingkat kategori kesejahteraan psikologis sedang, siswa sudah cukup mampu memahami tujuan dan arah hidupnya, mampu menerima dirinya dengan positif, optimis, mandiri, memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, dan dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya.

Dan yang berada pada kategori rendah terdapat 3 siswa dengan persentase 1%. siswa yang berada pada kategori rendah dalam kesejahteraan psikologisnya, artinya mereka memiliki kondisi mental yang kurang sehat dan kurang berfungsi secara optimal. Ungkapan Ryff (dalam Hardjo et al., 2020) menyebutkan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah cenderung mengalami penerimaan diri yang kurang baik. Mereka sering kali merasa tidak puas dengan diri sendiri, kecewa dengan pengalaman masa lalu, dan berharap untuk tidak menjadi diri mereka saat ini

Hasil uji korelasi menggunakan non parametrik *Spearman's rho* yang digunakan dalam penelitian ini, hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan positif antara variabel dukungan sosial teman sebaya (x) dan kesejahteraan psikologis (y). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya, maka semakin baik juga tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. Dalam hal ini, nilai korelasi sebesar 0.471 yang menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat, dan hubungan ini juga signifikan secara statistik dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) adalah ( $p = 0.000$ ),  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan terdapat bukti secara statistik bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, dan pengujian hipotesis mengenai pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) remaja di SMKN 4 Tasikmalaya, ditemukan bahwa mayoritas remaja atau siswa memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya yang tinggi. Sedangkan secara umum, kesejahteraan psikologis remaja di SMKN 4 Tasikmalaya berada pada kategori sedang. Hasil analisis statistik mengenai pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya, maka semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan psikologisnya. Dengan demikian, dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh yang cukup signifikan untuk membantu remaja dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka sehingga mereka dapat mencapai kesejahteraan yang optimal.

## **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dibahas, maka saran yang dihasilkan dari penelitian ini adalah, kepada pihak konselor atau guru BK di sekolah, agar membantu menyusun program atau kegiatan yang dapat mempermudah dalam peningkatan kesejahteraan psikologis di lingkungan sekolah sehingga siswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang optimal. Lalu, disarankan untuk membuat layanan bimbingan dan konseling baik secara kelompok maupun individual yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja terutama yang memiliki tingkat rendah. Kedua, kepada peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji lebih dalam terlebih dahulu terkait dengan faktor yang lebih berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada remaja dan memberikan intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amamalia, R., & Taufik, T. (2023). Peran Keluarga Dalam Membentuk Perilaku Anak. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 1-13.
- Ayu, R., & Muhid, A. (2022). Pentingnya dukungan sosial terhadap kepercayaan diri penyintas bullying: Literature review. *Tematik*, 2(1).

- Batubara, A. (2019). Hubungan antara religiusitas dengan psychological well being ditinjau dari big five personality pada siswa SMA Negeri 6 Binjai. *AL-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 7(1).
- Bingöl, T. Y., & Batik, M. V. (2019). Unconditional Self-Acceptance and Perfectionistic Cognitions as Predictors of Psychological Well-Being. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 67-75.
- Dewi, N. (2024). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap psychological well-being santri tahfidz Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. W. W. Norton & Company.
- Faizah, SK (2022). Pemahaman Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home. *Taqorrub: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah* , 3 (1), 28-39.
- Ginting, D. C. E. (2015). *Dukungan Sosial Orang Tua, Pengasuh Panti, dan Teman Sebaya sebagai Prediktor terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan di Boyolali* (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).
- Hardin, F., & Nidia, E. (2022). Gambaran faktor-faktor penyebab kenakalan remaja di rt 09 rw 03 kelurahan alang laweh kota padang. *Citra ranah medika*, 1(2), 9-19.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: David McKay.
- Hidayati, L., Amanda, R., & Samara, S. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Siswa ( Definisi Kesejahteraan Subjektif ). *JURNAL PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL (JUPENDIS)*, 1(3).
- Hilmi, M. S. (2015). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap motivasi berprestasi siswa SMKN II Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137-164.
- Krisnaningrum, I., Masrukhi, M., & Atmaja, H. T. (2017). Perilaku sosial remaja era globalisasi di smk muhammadiyah kramat, kabupaten tegal. *JESS (Journal of Educational Social Studies)*, 6(2), 92-98.
- Maklufah, M. (2013). *Pengaruh konformitas teman sebaya terhadap kepuasan memilih jurusan di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Pamekasan Madura* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).
- Mufidha, A. (2019). Dukungan sosial teman sebaya sebagai prediktor psychological well-being pada remaja. *Acta Psychologia*, 1(1), 34-42

- Nurasisa, N., & Taufik, T. (2024). Assertive Behavior Of Bullying Victims At UPTD SMP Negeri 5 Barru. *DEIKTIS: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 4(2), 132-141.
- Pangestu, M. A., & Nurhadianti, R. D. D. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMAN 57 Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 8(2), 43-50.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246-260.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. keyes, C.(1995). The stuctur of wellbeing. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 19-727.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill.
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada siswa SMA kelas X. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(1), 59-72.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interaction* 7 th ed. NY: Wiley.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Ahli bahasa: Bagus Wismanto. Jakarta: PT. Grasindo Persada.
- Suherlin, G. H., & Supriatna, M. (2024). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 1168-1174.
- Taufik, T., & Alam, F. A. (2021). Pengaruh Kesiapan Psikologis Dan Lama Latihan Terhadap Prestasi Atlet Porda Sepaktakraw Di Kabupaten Pangkep. *Scolae: Journal of Pedagogy*, 4(1).
- Taufik, Amir. (2023). Kontribusi Ayah Dalam Pembimbingan Terhadap Perilaku Moral Anak. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 3(2), 106-119.