PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP *EMOTIONAL WELL BEING* SISWA DI SMA NEGERI 3 BUKITTINGGI

Witra Oktaviani[1], Afrinaldi[2], Fadhilla Yusri [3], Linda Yarni[4]

[1,2,3,4]*Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi*
witraoktaviani10@gmail.com[1], afrinaldi@uinbukittinggi.ac.id[2],
fadhillayusri@uinbukittinggi.ac.id[3], lindayarni@uinbukittinggi.ac.id[4]

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kesejahteraan emosional (*emotional well-being*) siswa dalam mendukung keberhasilan proses belajar dan penyesuaian diri di lingkungan sekolah. Salah satu faktor krusial yang diduga berpengaruh terhadap *emotional well-being* adalah dukungan sosial teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *emotional well-being* siswa di SMA Negeri 3 Bukittinggi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 307 siswa, dengan sampel sebanyak 175 orang yang dipilih menggunakan teknik *proportionate random sampling* berdasarkan rumus Taro Yamane. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran instrumen berupa angket skala Likert untuk kedua variabel. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana dan uji koefisien determinasi dengan bantuan program statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial teman sebaya berada pada kategori tinggi, demikian pula dengan tingkat *emotional well-being* siswa yang berada pada kategori tinggi. Hasil uji hipotesis melalui regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh positif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap *emotional well-being* siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa dari teman sebaya, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan emosional yang mereka miliki. Penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pihak sekolah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung interaksi sosial positif antar siswa guna mengoptimalkan kesejahteraan emosional mereka.

Kata Kunci : *Dukungan Sosial Teman Sebaya, Emotional Well-Being, Siswa.*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase krusial dalam siklus perkembangan individu yang ditandai dengan upaya pembentukan identitas dan pembangunan kemandirian, khususnya dalam menempuh jalur pendidikan. Secara formal, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 menegaskan bahwa pendidikan bukan sekadar transfer ilmu, melainkan usaha sadar untuk mewujudkan suasana belajar agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya, termasuk kekuatan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, hingga akhlak mulia (Republik Indonesia, 2003). Namun, pada realitasnya, proses pencapaian tujuan pendidikan ini seringkali berbenturan dengan dinamika emosional remaja yang kompleks. Kesejahteraan emosional (*emotional well-being*) kini menjadi isu fundamental dalam konteks kehidupan siswa. Sebagai tahap transisi, remaja kerap dihadapkan pada tekanan akademis, perubahan fisiologis, serta fluktuasi emosi yang dapat mengganggu stabilitas psikologis mereka (Mubarak, 2025; Tirtarahardja, 2018). Tantangan ini berdampak langsung pada kemampuan remaja dalam mengelola emosi dan menerima diri sendiri secara positif.

Dalam perspektif Islam, dimensi emosi ini erat kaitannya dengan *nafsu* yang dapat mengarahkan individu pada sifat terpuji maupun tercela. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd (13:28) yang menegaskan bahwa ketenangan hati sejati dapat diraih melalui zikir dan mengingat Allah (Shihab, 2005). Ayat tersebut mengindikasikan bahwa kesejahteraan emosional tidak hanya bersumber dari faktor eksternal, tetapi juga dari ketenangan batin yang memengaruhi cara individu merespons dinamika hidupnya. Secara teoritis, *emotional well-being* dicirikan oleh dominasi emosi positif seperti kebahagiaan, kepuasan, dan optimisme (Snyder, 2007). Diener (1984) merinci bahwa kesejahteraan ini mencakup beberapa aspek utama, yakni *affection, satisfaction in life, enjoyed happiness*, dan *domain satisfaction*. Namun, kondisi ideal ini sulit dicapai secara mandiri. Laporan UNICEF (2021) menunjukkan fakta mengkhawatirkan bahwa satu dari tujuh remaja di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental, dengan rendahnya tingkat kebahagiaan sebagai indikator utama.

Salah satu determinan penting dalam menjaga *emotional well-being* adalah dukungan sosial, khususnya dari teman sebaya. Berdasarkan *Self-Determination Theory*, individu memiliki kebutuhan dasar akan keterhubungan (*relatedness*) atau rasa diterima oleh orang lain (Deci & Ryan, 2000). Hal ini diperkuat oleh *Need to Belong Theory* yang menyatakan bahwa dorongan menjadi bagian dari kelompok sosial adalah motivasi fundamental manusia (Baumeister & Leary, 1995). Melalui *Stress-Buffering Model*, dukungan sosial berperan sebagai penyangga yang meminimalisir dampak negatif stres akademik maupun sosial pada remaja (Cohen & Wills, 1985).

Dukungan sosial dari teman sebaya mencakup aspek emosional, penghargaan, informasi, hingga bantuan instrumental (Sarafino, 2011). Meski secara teoritis dukungan ini sangat krusial, fenomena di lapangan menunjukkan kondisi yang kontradiktif. Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan penulis pada 3 November 2025 di SMAN 3 Bukittinggi, ditemukan fenomena rendahnya dukungan sosial yang berdampak pada kesejahteraan emosi siswa. Beberapa siswa mengaku enggan berbagi masalah karena takut dianggap lemah, yang mengindikasikan rendahnya *emotional support*. Selain itu, munculnya kasus pengucilan dan ejekan menunjukkan ketiadaan *appraisal support*, sehingga siswa merasa tidak aman dan mengalami penurunan kepuasan hidup (*satisfaction in life*). Hambatan komunikasi dan sikap meremehkan dari teman sebaya juga

menghambat tercapainya aspek *enjoyed happiness* pada siswa. Melihat adanya kesenjangan antara fungsi ideal teman sebaya dengan realitas yang terjadi di sekolah, maka penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan emosional menjadi sangat relevan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendalami lebih lanjut melalui judul: "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Emotional Well-Being Siswa di SMAN 3 Bukittinggi".

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antar variabel secara statistik. Pemilihan metode kuantitatif didasarkan pada tujuan penelitian untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan melalui analisis data numerik yang berlandaskan pada filsafat positivisme (Sugiyono, 2020). Melalui desain korelasional, peneliti berupaya mengukur derajat hubungan antara variabel-variabel yang diteliti tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap subjek penelitian, melainkan hanya memotret keterkaitan yang terjadi di lapangan (Sukardi, 2008).

Variabel yang dianalisis dalam penelitian ini terdiri dari dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel bebas (X) dan kesejahteraan emosional atau *emotional well-being* sebagai variabel terikat (Y). Struktur penelitian dirancang untuk melihat bagaimana dukungan sosial yang diterima siswa berkorelasi dengan kondisi emosional mereka. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian yang terstandar guna memastikan bahwa data yang diperoleh dapat diukur secara objektif dan dipertanggungjawabkan secara ilmiah melalui uji statistik korelasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 3 Bukittinggi pada 29 Januari 2026 dengan melibatkan 175 responden yang dipilih dari berbagai kelas sebagai sampel. Instrumen penelitian berupa kuesioner skala Likert yang mengukur dua variabel utama, yaitu Dukungan Sosial Teman Sebaya (X) dan *Emotional Well-Being* (Y). Data yang terkumpul kemudian diolah melalui teknik statistik deskriptif dan inferensial menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.

1. Analisis Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif digunakan untuk mentransformasi skor mentah menjadi informasi yang lebih mudah dipahami melalui tabel distribusi dan ringkasan numerik. Berdasarkan hasil analisis, gambaran umum data kedua variabel disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Deskriptif Statistik Variabel Penelitian

Descriptive Statistics

		N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X Dukungan sosial teman sebaya		175	78	171	115,87	13,641
Y *Emotional well being*		175	78	152	112,41	11,598
Valid N (listwise)		175				

Hasil analisis pada Tabel 1.1 menunjukkan bahwa rata-rata skor Dukungan Sosial Teman Sebaya sebesar 115,87 berada pada kategori Tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum siswa telah merasakan dukungan yang kuat dari lingkungan pertemanan mereka. Demikian pula pada variabel *Emotional Well-Being*, diperoleh nilai rata-rata sebesar 112,41 yang diklasifikasikan dalam kategori Tinggi, yang berarti siswa SMAN 3 Bukittinggi memiliki tingkat kesejahteraan emosional yang baik secara kolektif. Penyajian data lebih mendalam dilakukan melalui distribusi frekuensi untuk melihat sebaran data siswa pada masing-masing kategori, sebagaimana disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	2	1%
Rendah	9	5%
Sedang	37	21%
Tinggi	112	64%
Sangat Tinggi	15	9%
Total	175	100 %

Data pada Tabel 1.2 memperlihatkan mayoritas siswa (64%) menerima dukungan sosial pada level tinggi, yang mencerminkan adanya rasa diterima dan dibantu dalam interaksi sosial mereka. Menariknya, pada variabel *Emotional Well-Being*, kelompok terbesar justru berada pada kategori sedang (51%), meskipun rata-rata total masuk dalam kategori tinggi karena adanya kontribusi signifikan dari kelompok "Sangat Tinggi" (26%).

2. Pengujian Prasyarat Analisis

Adapun sebelum dilakukan uji hipotesis, dilakukan uji normalitas menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*. Hasil pengujian menunjukkan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,200. Karena nilai tersebut lebih besar 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Selanjutnya, uji linearitas memberikan nilai signifikansi pada baris *Linearity* sebesar 0,000 dan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,633 yang membuktikan adanya hubungan linear antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan *Emotional Well-Being*.

3. Uji Hipotesis

Pengujian pengaruh dilakukan melalui analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui kekuatan hubungan fungsional antara variabel independen dan dependen.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi dan Koefisien Determinasi

Coefficients[a]						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	54.134	6,091		8.902	.000
	Dukungan Sosial Teman Sebaya	.503	.052	.591	9.648	.000

Berdasarkan Tabel 1.3, diperoleh persamaan regresi: Y = 54,134 + 0,503X. Persamaan ini menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan skor dukungan sosial akan diikuti kenaikan

emotional well-being sebesar 0,503. Nilai R^2 sebesar 0,350 menjelaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan pengaruh sebesar 35% terhadap kesejahteraan emosional siswa, sementara 65% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *emotional well-being* siswa di SMAN 3 Bukittinggi. Berdasarkan hasil statistik deskriptif, ditemukan bahwa tingkat dukungan sosial teman sebaya berada pada kategori tinggi (Mean = 115,87). Temuan ini memperkuat teori Santrock (2012) yang menyatakan bahwa pada masa remaja, teman sebaya merupakan sumber dukungan krusial selain keluarga. Remaja yang merasa didukung oleh lingkungannya cenderung memiliki penyesuaian diri yang lebih baik dan kebahagiaan yang lebih stabil. Tingkat *emotional well-being* siswa juga menunjukkan hasil yang positif dengan kategori tinggi (Mean = 112,41). Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa memiliki afeksi positif yang dominan dibandingkan afeksi negatif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Muspitasari (2023) yang mengungkapkan bahwa siswa yang berada dalam lingkungan sosial suportif menunjukkan kesejahteraan psikologis yang optimal. Kondisi emosional yang baik ini menjadi modal fundamental bagi siswa untuk meraih prestasi akademik dan menghadapi tekanan masa remaja.

Hasil uji regresi linear sederhana membuktikan adanya pengaruh positif dan signifikan (p = 0,000) antara dukungan sosial teman sebaya terhadap *emotional well-being*. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,591 menunjukkan hubungan yang cukup kuat, di mana dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang melindungi siswa dari dampak negatif stres akademik. Kontribusi efektif sebesar 35% memberikan gambaran nyata bahwa interaksi sosial yang sehat di sekolah seperti rasa empati, bantuan informasi, dan penghargaan secara signifikan mampu meningkatkan perasaan bahagia dan kepuasan hidup siswa. Sebagai simpulan dari pembahasan, hipotesis penelitian ini diterima. Dukungan sosial teman sebaya terbukti menjadi pilar penting dalam membentuk kesejahteraan emosional siswa di SMAN 3 Bukittinggi. Implikasi dari temuan ini menekankan pentingnya bagi pihak sekolah untuk menciptakan iklim pertemanan yang positif guna menjaga stabilitas emosional peserta didik, mengingat besarnya peran teman sebaya dalam dinamika psikologis remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *emotional well-being* siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bukittinggi, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan utama sebagai berikut:

Pertama, gambaran dukungan sosial teman sebaya pada siswa kelas XI di SMAN 3 Bukittinggi secara umum berada pada kategori tinggi, dengan perolehan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 115,87. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden merasakan adanya dukungan, penerimaan, dan perhatian yang memadai dari lingkungan pertemanan mereka.

Kedua, gambaran *emotional well-being* siswa kelas XI di SMAN 3 Bukittinggi secara umum berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 114,41. Distribusi data menunjukkan bahwa sebagian besar siswa, yaitu sebanyak 89 orang (50,86%), berada pada kategori sedang. Sisanya tersebar pada kategori sangat tinggi (25,71%), tinggi (17,14%), rendah

(5,14%), dan sangat rendah (1,14%). Temuan ini menunjukkan bahwa meski sudah cukup baik, kesejahteraan emosional siswa masih memiliki ruang untuk ditingkatkan secara optimal.

Ketiga, terdapat pengaruh positif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap *emotional well-being* siswa. Berdasarkan analisis regresi, diperoleh persamaan Y = 103,881 + 0,111X, yang bermakna bahwa setiap peningkatan satu satuan dukungan sosial teman sebaya akan diikuti dengan peningkatan *emotional well-being* sebesar 0,111 satuan. Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak. Hasil ini menegaskan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya merupakan salah satu prediktor penting dalam menentukan kondisi kesejahteraan emosional siswa di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Anna, Y. (2023). *Statistik Deskriptif dalam Penelitian dan Penggunaan Aplikasi SPSS: Contoh dan Latihan Mengacu pada Bidang Psikologi*. Bandung: Media Publishing.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.

Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.

Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Mubarak, F. (2025). Pentingnya Kesejahteraan Emotional di Dunia Pendidikan. *Jurnal Bima: Pusat Publikasi Ilmu Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 3(3).

Muspitasari, Y. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Siswa SMKN Tasikmalaya. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*.

Priyatno, D. (2010). *Paham Analisa Statistik Data dengan SPSS*. Yogyakarta: Mediakom.

Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*.

Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development* (Terj. Benedictine Widyasinta). Jakarta: Erlangga.

Sarafino, E. P. (2011). *Health Psychology: Biopsychological Interactions*. New York: John Wiley & Sons.

Shihab, M. Q. (2005). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. London: Sage Publications.

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukardi. (2008). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Tirtarahardja, U. (2018). *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health*. New York: UNICEF.
Wahyuni. (2020). *Statistik Deskriptif*. Yogyakarta: Bintang Pustaka Madani.