

## Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMAN 57 Jakarta

Muhammad Aji Pangestu<sup>1</sup>, RR. Dini Diah Nurhadianti<sup>2</sup>

Universitas Persada Indonesia Y.A.I

E-mail: muhammadaji19@upi-yai.ac.id, dini\_diah\_nurhadianti@upi-yai.ac.id

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis, hubungan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis, dan hubungan dukungan sosial teman sebaya dan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis di Sekolah Menengah Atas Negeri 57 Jakarta. Variabel yang diteliti meliputi Kesejahteraan Psikologis (21 item  $\alpha = 0,847$ ), Dukungan Sosial Teman Sebaya (16 item  $\alpha = 0,765$ ), dan Religiusitas (37 item  $\alpha = 0,806$ ). Teknik pengambilan data yang digunakan adalah *proportional random sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 204 subjek. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis ( $r = 0,765$ ), serta hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis ( $r = 0,653$ ). Selain itu, hasil uji menggunakan metode *multivariate correlation* dengan bantuan program komputer SPSS versi 23.0 for Windows menghasilkan koefisien determinasi  $rx1x2y = 0,778$  dan  $rx1x2y2 = 0,605$ . Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya, religiusitas, dan kesejahteraan psikologis pada siswa di SMAN 57 Jakarta.

**Keyword :** *Kesejahteraan Psikologis, Dukungan Sosial Teman Sebaya, Religiusitas.*

### ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between peer social support and psychological well-being, the relationship between religiosity and psychological well-being, and the relationship between peer social support, religiosity, and psychological well-being among students at SMAN 57 Jakarta. The variables studied include Psychological Well-being (21 items,  $\alpha = 0.847$ ), Peer Social Support (16 items,  $\alpha = 0.765$ ), and Religiosity (37 items,  $\alpha = 0.806$ ). The data collection technique used was proportional random sampling, with a sample size of 204 subjects. The results of the study indicate a significant positive relationship between peer social support and psychological well-being ( $r = 0.765$ ), as well as a significant positive relationship between religiosity and psychological well-being ( $r = 0.653$ ). Furthermore, the results of the test using the multivariate correlation method with the assistance of SPSS version 23.0 for Windows computer program yielded determination coefficients of  $rx1x2y = 0.778$  and  $rx1x2y2 = 0.605$ . This indicates a relationship between peer social support, religiosity, and psychological well-being among students at SMAN 57 Jakarta.*

**Keyword:** *Friend Social Support, Religiosity, Psychological Well-Being.*

## 1. PENDAHULUAN

Tingkat masalah kesehatan mental pada remaja di Indonesia cukup tinggi. Berdasarkan penelitian Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), satu dari tiga remaja Indonesia, mengalami gangguan mental dalam rentang usia 10-17 tahun. Selain itu, satu dari dua puluh remaja di Indonesia mengalami gangguan mental periode 12 bulan terakhir. Gangguan kecemasan (anxiety disorder) merupakan jenis gangguan mental paling umum yang dialami oleh remaja dalam kelompok usia tersebut, mencapai sekitar 3,7%. Gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), gangguan stress pasca trauma (PTSD), dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) juga menjadi masalah 2 kesehatan mental dengan persentase yang lebih rendah, masing-masing mencapai 0,5%.

Dalam penelitian tersebut, disebutkan bahwa ada empat area yang memiliki peran dalam kesehatan mental remaja, yaitu lingkungan keluarga, hubungan dengan teman sebaya, lingkungan sekolah atau pekerjaan, serta persoalan pribadi (perasaan bersalah atau sedih yang berkelanjutan).

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa murid di tempat tersebut pada tanggal 7 Maret 2023, diketahui bahwa murid di SMAN 57 Jakarta aktif dalam kegiatan religious seperti membaca Al-Qur'an setiap pagi untuk yang beragama Islam, untuk yang Kristen melakukan kegiatan berdoa. Selain itu, setiap hari Jum'at untuk beragama Islam mengadakan sholat Dhuha bersama dan sering mengadakan acara Maulid Nabi Muhammad SAW. Hal ini merupakan

kegiatan positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada murid di tempat tersebut. Murid di 3 sekolah tersebut rata-rata mempunyai usia yaitu 16 hingga 19 tahun, di periode tersebut banyak faktor yang dapat menghambat kesejahteraan psikologis seseorang seperti ekspektasi keluarga, kesulitan finansial, manajemen waktu yang buruk, relasi pertemanan yang kurang baik, tugas ekstrakurikuler yang banyak, kalah dalam pertandingan, tidak percaya diri dalam berpenampilan dan akademik, bullying, ketertantungan terhadap rokok dan minuman keras, dan juga lainnya.

Teori Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) merupakan konsep dibidang psikologi positif yang dipopulerkan pertama kali oleh Ryff pada tahun 1989 (dalam Synder & Lopez, 2007). Istilah kesejahteraan psikologis yang dipopulerkan oleh Ryff merujuk pada pendekatan eudaimonik, yang menekankan pada arti kehidupan dan pengembangan diri. Konsep Kesejahteraan Psikologis yang dikonsepsi oleh Ryff didasarkan pada pandangan psikologis klinis, perkembangan, dan humanistik. Ryff menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan potensi individu untuk berfungsi secara penuh dalam kehidupannya, dan dapat dilihat melalui enam dimensi, yaitu penerimaan diri (self-acceptance), pertumbuhan pribadi (personal growth), hubungan yang positif dengan orang lain (positive relation with others), kemandirian (autonomy), penguasaan lingkungan (environmental mastery), dan memiliki tujuan hidup (purpose in life).

Beberapa faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis meliputi dukungan sosial. Dukungan sosial

mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, dan bantuan lain yang diberikan kepada individu oleh orang lain atau kelompok lain. Melalui dukungan sosial, seseorang cenderung memiliki kondisi fisik yang lebih baik dan mampu mengatasi stres yang dihadapi (Baron dan Byrne, 2004). Dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga, teman, sahabat, dan bahkan lingkungan sekitar, baik dalam bentuk bantuan materiil maupun non-materiil seperti dukungan moral dan penyebaran informasi.

Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan terhadap diri sendiri, atau bantuan yang diberikan kepada seseorang dari individu atau kelompok lainnya (Uchino, Sarafino, & Smith, 2017).

Faktor lainnya dalam pembentukan kesejahteraan psikologis adalah religiusitas. Religiusitas mengacu pada keyakinan individu terhadap apa yang dihayati dalam setiap pikiran maupun tindakan dalam kehidupan sehari-hari. Religiusitas adalah sistem yang berdimensi banyak dan keyakinan yang mendorong individu bertingkah laku sesuai dengan ketaatan agama serta membantu mengorganisasikan kehidupan sehari-hari. Menurut Chika (2017) Religiusitas mencakup keseluruhan unsur yang komprehensif yang mengidentifikasi individu sebagai individu yang beragama, bukan hanya sebagai individu yang mengklaim memiliki agama.

Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan dukungan sosial teman sebaya dan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis di SMAN 57 Jakarta.

## 2. LANDASAN TEORI

### A. Kesejahteraan Psikologis

#### 1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Menurut Tanujaya (2014), kesejahteraan psikologis adalah keadaan di mana individu merasa bahagia dengan mengisi hidupnya dengan makna dan tujuan yang berfungsi dengan optimal, serta memiliki penilaian positif terhadap kehidupannya.

#### 2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis

##### a. Kemandirian (*Autonomy*)

Kemandirian adalah kondisi individu mampu mengambil keputusan yang berkaitan dengan kehidupan individu sendiri, berdasarkan pada standar yang telah individu tentukan tanpa memerlukan persetujuan dari orang lain.

##### b. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Penerimaan diri adalah kondisi individu yang memiliki pandangan positif terhadap diri mereka cenderung merasa puas dengan menjadi diri mereka sendiri dan tidak memiliki keinginan untuk menjadi orang lain.

##### c. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*)

Hubungan positif dengan orang lain adalah kondisi dimana memiliki efek yang positif, seperti adanya rasa cinta yang dalam, persahabatan yang dekat, dan perhatian yang tinggi terhadap orang lain.

##### d. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Pertumbuhan pribadi adalah kondisi dimana individu tidak hanya merasa puas dengan pencapaian yang telah mereka raih dalam memaksimalkan fungsi psikologis mereka, tetapi juga perlu terus mengembangkan potensi mereka agar dapat tumbuh dan berkembang menjadi individu yang lengkap.

e. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Tujuan hidup adalah kondisi dimana individu meyakini bahwa hidup memiliki alasan dan tujuan yang khusus, serta bahwa pengalaman masa lalu dan saat ini memiliki makna yang penting.

f. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan lingkungan adalah individu tersebut mempunyai kemampuan memilih dan mengubah lingkungan tersebut agar sesuai dengan nilai-nilai, kebutuhan, dan kepribadiannya.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Tingkat kesejahteraan psikologis individu dapat bervariasi. Ryff (1995) mencatat bahwa terdapat empat faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis manusia, yaitu:

a. Usia

Ryff (1995) mengamati bahwa terdapat perbedaan antara usia dan 23 kesejahteraan psikologis.

b. Jenis Kelamin

Terdapat temuan bahwa perempuan memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam membentuk hubungan yang lebih positif dengan orang lain, serta mengalami pertumbuhan pribadi yang lebih baik jika dibandingkan dengan pria.

c. Status Sosial Ekonomi

Individu yang memiliki tingkat penghasilan yang tinggi, status pernikahan, dan mendapatkan dukungan sosial umumnya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

d. Budaya

Mengemukakan bahwa terdapat perbedaan dalam kesejahteraan psikologis antara masyarakat yang memiliki budaya individualisme dan kemandirian, seperti yang ditekankan dalam aspek penerimaan

diri atau otonomi dalam konteks budaya Barat. Di sisi lain, masyarakat yang memiliki budaya kolektivisme dan saling ketergantungan, seperti dalam konteks budaya Timur, menitikberatkan pada aspek hubungan positif dengan orang lain yang memiliki sifat kekeluargaan.

e. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merujuk pada perasaan aman, nyaman, dihargai, dan mendapatkan perhatian yang dirasakan oleh seseorang. Dukungan sosial dapat diperoleh dari lingkungan sekitar.

f. Kepribadian

Kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh kepribadian individu yang sehat, di mana individu tersebut memiliki keterampilan dalam menghadapi tantangan (*coping skills*) yang efektif, sehingga mampu menghindari konflik dan stres.

g. Religiusitas

Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa religiusitas merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis individu.

## B. Dukungan Sosial Teman Sebaya

### 1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya

Kang dan Im (2017) menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya adalah bentuk dukungan yang diberikan oleh teman sebaya melalui dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasional. Jenis dukungan ini memiliki kemampuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

## 2. Aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya

### a. *Appraisal Support*

Appraisal support adalah jenis dukungan meliputi memberikan nasihat, arahan, rekomendasi, atau umpan balik mengenai cara seseorang menyelesaikan suatu masalah.

### b. *Tangible Support*

Tangible support adalah jenis dukungan konkret dalam bentuk tindakan atau bantuan fisik untuk membantu mengurangi stres.

### c. *Self-Esteem Support*

Self-esteem support adalah dukungan yang diberikan oleh orang lain untuk meningkatkan perasaan kompeten atau harga diri individu, serta membuat mereka merasa termasuk dalam kelompok yang memberikan dukungan positif terhadap self-esteem mereka.

### d. *Belonging Support*

Belonging support adalah terdapat jenis dukungan yang menunjukkan bahwa seseorang diterima sebagai anggota kelompok dan merasa adanya ikatan kebersamaan.

## C. Religiusitas

### 1. Pengertian Religiusitas

Menurut Hill dan Pargament (2003), Religiusitas adalah suatu kompleksitas dari keyakinan, pengalaman, dan perilaku individu yang terkait dengan hubungan dengan kekuatan spiritual atau yang lebih besar dari manusia biasa.

### 2. Dimensi Religiusitas

#### a. *Daily Spiritual Experiences*

Cara individu mempersepsikan pengalaman yang terkait dengan hal-hal yang bersifat transenden seperti Tuhan atau sifat-Nya, serta bagaimana individu

berinteraksi dengan hal-hal tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

#### b. *Meaning*

Motivasi utama bagi manusia, mendorong mereka untuk terlibat dalam berbagai aktivitas, termasuk bekerja, sehingga hidup mereka terasa berarti dan bernilai.

#### c. *Values*

Pengaruh keyakinan seseorang terhadap nilai-nilai dalam kehidupannya, di mana nilai-nilai tersebut mengajarkan prinsip-prinsip dasar agama seperti saling membantu dan melindungi satu sama lain.

#### d. *Beliefs*

Keyakinan yang diungkapkan melalui perkataan, diteguhkan dalam hati, dan tercermin dalam tindakan individu.

#### e. *Forgiveness*

Tindakan mengakui kesalahan atau dosa yang dilakukan oleh individu, baik kepada orang lain maupun kepada Tuhan.

#### f. *Private Religious Practices*

Tindakan keagamaan yang dilakukan secara individu, termasuk beribadah, mempelajari kitab suci, dan kegiatan lain yang bertujuan untuk meningkatkan tingkat keagamaan individu.

#### g. *Religious/spiritual coping*

Cara seseorang mengatasi stres dengan menggunakan metode dan pola beragama.

#### h. *Religious Support*

Aspek sosial dalam hubungan antara individu dengan sesama anggota agama.

#### i. *Commitment*

Sejauh mana individu mengutamakan agamanya dan berkontribusi terhadapnya.

#### j. *Organizational Religiousness*

Mengukur tingkat keterlibatan seseorang dalam organisasi keagamaan di masyarakat dan aktif dalam berbagai kegiatan di dalamnya.

### 3. METODOLOGI

Metode statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis *Bivariate Correlation* dan *Multivariate Correlation* yang pengolahan datanya dengan menggunakan SPSS versi 23.0 *for Windows*. Adapun analisis data dalam penelitian ini diarahkan untuk menguji hipotesis yang diajukan, yaitu untuk mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMAN 57 Jakarta.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *Bivariate Correlation* pertama antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis diperoleh korelasi  $r = 0,765$  dengan  $p < 0,05$ . Ini menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMAN 57 Jakarta. Artinya, semakin baik dukungan sosial teman sebaya maka semakin baik juga kesejahteraan psikologis pada siswa SMAN 57 Jakarta. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah juga kesejahteraan psikologis pada siswa SMAN 57 Jakarta.

Berdasarkan hasil *Bivariate Correlation* kedua antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis diperoleh korelasi sebesar  $r = 0,653$  dengan  $p < 0,05$ . Ini menunjukkan adanya hubungan positif antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMAN 57 Jakarta. Artinya, semakin baik

religiusitas maka semakin baik juga kesejahteraan psikologis pada siswa SMAN 57 Jakarta. Sebaliknya, semakin rendah religiusitas maka semakin rendah juga kesejahteraan psikologis pada siswa SMAN 57 Jakarta.

Dari hasil analisis *Multivariate Correlation* antara dukungan sosial teman sebaya dan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis diperoleh korelasi sebesar  $r = 0,778$  dan  $r^2 = 0,605$  dengan  $p < 0,05$ . Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya, religiusitas, dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMAN 57 Jakarta. Artinya, semakin baik dukungan sosial teman sebaya dan religiusitas maka semakin baik pula kesejahteraan psikologis pada siswa di SMAN 57 Jakarta. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya dan religiusitas maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis pada siswa SMAN 57 Jakarta.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut yaitu kesejahteraan psikologis, dukungan sosial teman sebaya, dan religiusitas berada pada taraf kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa di SMAN 57 Jakarta agar tetap mempertahankan dukungan sosial terhadap teman sebaya serta religiusitas untuk mencapai kesejahteraan psikologis.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat korelasi positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMAN 57 Jakarta.
2. Terdapat korelasi positif yang signifikan antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMAN 57 Jakarta.
3. Terdapat korelasi positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya, religiusitas, dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMAN 57 Jakarta.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R., & Byrne, D. (2004). Psikologi Sosial. Jakarta: Erlangga.
- Chika, Aulia (2017). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kebahagiaan. Proposal Penelitian Metodologi Penelitian Kuantitatif. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada. Yogyakarta.
- Cohen, Hoberman (1983). Positive Events and Social as Buffers of Life Change Stress. *Jurnal of Applied Social Psychology*. Hal 99-125.
- Data Bicara: Meski sepertiga remaja punya masalah kesehatan mental, hanya 4,3% orang tua mendeteksi anak mereka butuh bantuan. Diakses pada

20 Maret 2023 dari <https://theconversation.com/d-ata-bicara-meski-sepertiga-remaja-punya-masalah-kesehatan-mental-hanya-4-3-orang-tua-mendeteksi-anak-mereka-butuh-bantuan-19659>

- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American Psychologist*, 58(1), 64-74.
- John E. Fetzer Institute. (1999). *Multidimensional Measurement of Religiousness/Spirituality for Use in Health Research*. Kalamazoo, MI: John E. Fetzer Institute.
- Ryff, C.D & Keyes, L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Sarafino, Edward.P., & Smith, Timothy. (2017). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions: Stress, Biopsychosocial Factors, and Illness*. 9th Edition. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology : The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. United States: Sage Publications.
- Tanjaya, W. (2014). Hubungan Kepuasan Kerja Dengan

Kesejahteraan Psikologis  
(Psychological Well Being)  
Pada Karyawan Cleaner  
(Studi Pada Karyawan  
Cleaner Yang Menerima Gaji  
Tidak Sesuai Standar UMP di  
PT. Sinergi Integra Services,  
Jakarta)”,. *Jurnal Psikologi*,  
12(2), 67–79.