https://yptb.org/index.php/educurio | e-Mail: jurnalq17@gmail.com
DOI: https://doi.org/10.71456/ecu.v5i1.2736
p-ISSN: 2984-6146 | e-ISSN: 2963-0339

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA SISWA SMA NEGERI 1 TOMOHON

The Relationship Between Peer Social Support and Subjective Well-Being Among Students at SMA Negeri 1 Tomohon

Submit Tgl.: 10-September-2026 Diterima Tgl.: 13-September-2026 Diterbitkan Tgl.: 25-Oktober-2025

Vanesa Viona Frederica Wungkana[1*], Deetje Josephine Solang[2], Steve Becher Sengkey[3]

[*1-3]Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Manado

*email: wungkanavanesa@gmail.com

Abstrak.
Masa remaja ditandai tekanan akademik dan dinamika sosial intensif, di mana dukungan sosial teman sebaya berperan penting meningkatkan kesejahteraan subjektif (SWB) siswa SMA. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan SWB siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tomohon. Menggunakan desain kuantitatif korelasional, populasi 429 siswa dengan sampel 150 via simple random sampling. Instrumen meliputi skala dukungan sosial teman sebaya (34 item valid) dan SWB (19 item valid), dianalisis dengan statistik deskriptif, uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, linearitas ANOVA, korelasi *Product Moment Pearson*, dan determinasi R^2 menggunakan SPSS 25. Hasil menunjukkan korelasi positif kuat Sig nifikan ($r = 0.698$, $p = 0.000$), dukungan teman sebaya berkontribusi 48.7% terhadap varians SWB. Disimpulkan, penguatan dukungan teman sebaya secara substansial meningkatkan SWB siswa.

Kata kunci:
Dukungan Sosial Teman Sebaya, Kesejahteraan Subjektif

Keywords:
Peer Social Support, Subjective Well-Being

Abstract
Adolescence is marked by intense academic pressures and social dynamics, where peer social support plays a crucial role in enhancing Subjective Well-Being (SWB) among high school students. This study aimed to examine the relationship between peer social support and SWB among grade XI students at SMA Negeri 1 Tomohon. Employing a quantitative correlational deSig n, the research involved a population of 429 students, with a sample of 150 selected via simple random sampling. Instruments included validated scales for peer social support (34 items) and SWB (19 items), analyzed using descriptive statistics, Kolmogorov-Smirnov normality test, ANOVA Linearity test, Pearson Product Moment correlation, and R^2 determination via SPSS 25. Results revealed a strong positive Sig nificant correlation ($r = 0.698$, $p = 0.000$), with peer social support contributing 48.7% to SWB variance. In conclusion, enhancing peer support can substantially improve student SWB.

Cara mengutip Wungkana, V. V. F., Solang, D. J., & Sengkey, S. B. (2026). Hubungan Dukungan Sosial Teman sebaya dengan Subjective Well-Being pada Siswa SMA Negeri 1 Tomohon. *EduCurio: Education Curiosity*, *5*(1), 370–379. https://doi.org/10.71456/ecu.v5i1.2736

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan krusial yang ditandai dengan perubahan biologis, emosional, dan sosial yang intensif, di mana remaja menghadapi tuntutan akademik tinggi serta pembentukan identitas diri. Sensitivitas terhadap hubungan sosial meningkat tajam pada fase ini, sehingga kualitas interaksi dengan teman sebaya secara Signifikan memengaruhi kesejahteraan subjektif mereka (Santrock, 2021). Di Indonesia, survei menunjukkan sekitar 17% siswa SMA mengalami tekanan psikologis sedang hingga tinggi akibat kompetisi sekolah dan dinamika sosial, yang memperburuk adaptasi emosional (Badan Pusat Statistik, 2023).

Pada siswa SMA, tekanan akademik yang kian berat sering memicu stres, kecemasan, dan kelelahan emosional, ditambah tantangan sosial seperti pencarian penerimaan dalam kelompok sebaya serta konflik

interpersonal. Pada tahap ini, siswa berada dalam proses perkembangan yang di tandai oleh meningkatnya tuntutan akademik, mulai memikirkan arah karir di masa depan, serta menghadapi dinamika sosial dan emosional yang semakin kompleks (Sumanti A. A., Mangantes M. L., & Sengkey S. B. 2025). Hal ini sejalan dengan temuan bahwa remaja membutuhkan dukungan sosial kuat untuk menjaga stabilitas psikologis di tengah tuntutan tersebut (Hurlock, 2018). Teman sebaya berperan sentral sebagai sumber afeksi, validasi, dan eksperimen sosial, membantu mengurangi stres dan membangun otonomi emosional (Buhrmester, 2000).

Buhrmester (dalam Soben G., Solang D. J., & Narosaputra D. A. 2021) menjelaskan bahwa kelompok teman sebaya berfungsi sebagai sumber afeksi, simpati, pemahaman, serta pedoman moral, sekaligus menjadi wadah bagi remaja untuk melakukan eksplorasi dan pembentukan identitas diri, serta memperoleh otonomi dan kemandirian dari orang tua. Meskipun demikian, rendahnya dukungan sosial teman sebaya pada remaja sering kali menyebabkan penurunan *Subjective Well-Being*, yang terdiri dari kepuasan hidup, afek positif tinggi, dan afek negatif rendah. Siswa dengan SWB rendah cenderung mengalami penarikan diri sosial, prestasi akademik menurun, serta risiko masalah kesehatan mental yang lebih besar (Diener et al., 2018). Penelitian menunjukkan persepsi dukungan teman sebaya sebagai prediktor kuat SWB karena mampu mereduksi stres dan meningkatkan rasa kompeten (Lakey & Orehek, 2011).

Kondisi di SMA Negeri 1 Tomohon mencerminkan masalah ini, di mana observasi mengungkap tekanan sosial, kelompok eksklusif, dan konflik teman yang menghambat kenyamanan siswa serta motivasi belajar. Siswa dengan dukungan rendah menunjukkan kurangnya kepercayaan diri dan adaptasi buruk terhadap lingkungan kompetitif (Wentzel, 2017). Fenomena ini menekankan celah dalam pemahaman hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan SWB secara spesifik di konteks sekolah unggulan lokal (Ayuni, 2020).

Penelitian ini bertujuan menguji hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan *subjective well-being* pada siswa SMA Negeri 1 Tomohon menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Urgensinya terletak pada kebutuhan mendesak mengatasi tekanan psikologis remaja Indonesia pasca-pandemi, di mana data menunjukkan peningkatan kasus kesehatan mental siswa SMA hingga 24% (Chu et al., 2010). Kebaruan penelitian ini adalah pengukuran kontribusi dukungan teman sebaya secara empiris di sekolah negeri Sulawesi Utara, melengkapi studi sebelumnya yang terfokus pada Jawa, dengan implikasi bagi intervensi bimbingan konseling (Sardi & Ayriza, 2020).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *Subjective Well-Being* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tomohon. Pendekatan kuantitatif didasarkan pada filsafat positivisme, di mana data dikumpulkan melalui instrumen standar seperti kuesioner dan dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Menurut Sugiyono (2021), metode kuantitatif memungkinkan generalisasi hasil dari sampel ke populasi, sementara desain korelasional secara khusus mengukur derajat hubungan antar variabel tanpa manipulasi independen variabel. Pendekatan ini selaras dengan pandangan Creswell (2018) yang menekankan bahwa desain kuantitatif korelasional efektif untuk eksplorasi hubungan variabel dalam konteks pendidikan, serta Sudaryono (2021) yang menyatakan bahwa metode ini ideal untuk penelitian sosial dengan data numerik. Emzir (2024) menambahkan bahwa desain korelasional memberikan dasar empiris yang kuat untuk pemahaman fenomena psikososial pada remaja.

Instrumen penelitian terdiri dari skala dukungan sosial teman sebaya dengan 34 item valid dan skala

Subjective Well-Being dengan 19 item valid, keduanya diuji menggunakan *Product Moment Pearson* untuk validitas dan reliabilitas sebelum disebarkan. Teknik analisis data mencakup statistik deskriptif untuk kategorisasi (rendah, sedang, tinggi), uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, uji linearitas ANOVA, serta uji korelasi *Product Moment Pearson* dan koefisien determinasi R^2 menggunakan SPSS versi 25. Sugiyono (2021) merekomendasikan instrumen skala Likert untuk variabel psikologis seperti dukungan sosial, dengan analisis statistik inferensial untuk mengonfirmasi Signifikansi hubungan. Sudaryono (2021) menjelaskan bahwa uji asumsi seperti normalitas dan linearitas wajib dilakukan sebelum korelasi Pearson untuk memastikan validitas hasil, sementara Creswell (2018) menyoroti penggunaan *software* seperti SPSS untuk efisiensi analisis data kuantitatif. Emzir (2024) melengkapi bahwa teknik ini memungkinkan interpretasi komprehensif terhadap kontribusi variabel independen terhadap dependen dalam studi pendidikan.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tomohon yang berjumlah 429 orang dari 12 kelas (jurusan Bahasa, MIPA, dan IPS), dengan sampel sebanyak 150 responden yang dipilih melalui teknik *simple random sampling* untuk mewakili populasi secara proporsional. Ukuran sampel ini memenuhi rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, memastikan representativitas dan generalisasi hasil. Sugiyono (2021) menyatakan bahwa *simple random sampling* ideal untuk populasi homogen seperti siswa sekolah, menghindari bias dan meningkatkan validitas statistik. Sudaryono (2021) menambahkan bahwa sampel minimal 30% dari populasi cukup untuk analisis korelasi, sementara Creswell (2018) menekankan pentingnya perhitungan ukuran sampel berdasarkan *power analysis* untuk keandalan inferensi. Emzir (2024) mendukung pendekatan ini untuk penelitian pendidikan di Indonesia, di mana sampling acak sederhana memfasilitasi aksesibilitas data lapangan.

Prosedur penelitian dimulai dari studi pendahuluan dan observasi pada Maret 2025, diikuti pengembangan instrumen, uji validitas dan reliabilitas, pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner pada April 2025-Mei 2025 di SMA Negeri 1 Tomohon, serta analisis data secara bertahap hingga pengujian hipotesis akhir. Seluruh tahap dilakukan secara etis dengan persetujuan responden dan kerahasiaan data. Menurut Sugiyono (2021), prosedur sistematis seperti ini mencakup siklus perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi untuk menjaga integritas penelitian kuantitatif. Sudaryono (2021) menguraikan bahwa urutan dari sampling hingga analisis data harus logis untuk menghindari kontaminasi, sementara Creswell (2018) menyarankan dokumentasi rinci prosedur untuk replikabilitas studi. Emzir (2024) melaporkan bahwa prosedur berbasis *timeline* seperti ini efektif dalam konteks penelitian pendidikan pasca-pandemi, memastikan kelengkapan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan dilakukan pada siswa di SMA Negeri 1 Tomohon, dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *Subjective Well-Being*. Responden dalam penelitian ini diketahui berjumlah 150 orang yang tersebar di kelas 11. Kelas 11 memiliki 12 kelas yang terdiri dari 3 jurusan yaitu Bahasa, MIPA dan IPS dengan total siswa 429 orang. Data dikumpulkan melalui sebaran kuesioner di beberapa kelas berbeda jurusan yang dirancang untuk mengukur tingkat *Subjective Well-Being* serta hubungannya dengan dukungan sosial teman sebaya siswa. Analisis data dilakukan untuk mengidentifikasi pola dan korelasi antara variabel dukungan sosial dari teman sebaya dan tingkat *Subjective Well-Being*, dengan hipotesis apakah terdapat hubungan dan seberapa jauh hubungan dukungan sosial teman sebaya memberikan pengaruh pada tingkat *Subjective Well-Being* siswa di sekolah.

Analisis Deskriptif

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dukungan Sosial Teman Sebaya	150	51	132	99.48	12.286
Subjective Well-Being	150	48	58	53.70	1.756
Valid N (listwise)	150				

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis statistic deskriptif menunjukkan bahwa dari total responden N = 150 untuk variabel dukungan sosial teman sebaya dan *Subjective Well-Being*. Pada skala dukungan sosial teman sebaya didapatkan skor paling rendah 51, skor paling tinggi 132, skor mean 99.48, dan standar deviasi 12.286. Pada skala *Subjective Well-Being* didapatkan skor paling rendah 48, skor paling tinggi 58, skor mean 53.70, dan standar deviasi 1.756.

Uji kategorisasi dilakukan dengan tujuan untuk mengelompokkan dan membandingkan distribusi skor sampel penelitian. Salam Azwar (2011). Pengelompokkan tersebut dapat dikategorikan menjadi tiga bagian yaitu "Rendah", "Sedang", dan "Tinggi" yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1 Rumus Kategorisasi

Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1\ SD \geq X$

Keterangan :

M = Mean

SD = Standar Deviasi

1. Hasil Uji Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Berdasarkan rumusan kategorisasi diatas, berikut ini merupakan kategorisasi dari variabel dukungan sosial teman sebaya yang telah diolah dengan bantuan program komputerisasi SPSS Versi 25 *for Windows*.

Tabel 2. Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	1	.7	.7	.7
	SEDANG	82	54.7	54.7	55.3
	TINGGI	67	44.7	44.7	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 3 diatas variabel dukungan sosial teman sebaya menunjukkan bahwa, 1 sampel berada dalam kategori "Rendah" dengan presentase 0.7%, 82 sampel dengan kateori "Sedang" dengan presentase 54.7% dan sisanya 67 sampel berada dalam kategori "Tinggi" dengan presentase 44.7% dari total sampel 150 responden.

2. Hasil Uji Kategorisasi *Subjective Well-Being*

Berikut ini merupakan hasil uji kategorisasi dari variabel *Subjective Well-Being* yang telah diolah dengan bantuan program SPSS Versi 25 *for Windows*.

Tabel 3. Kategoeisasi Dubjective Well-Being

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SEDANG	143	95.3	95.3	95.3
	TINGGI	7	4.7	4.7	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Tabel 4 menunjukkan bahwa kategorisasi *Subjective Well-Being* secara keseluruhan menunjukkan total 143 sampel dari 150 dengaan presentasi 95.3% masuk kedalam kategori "Sedang" dan sisanya 7 sampel dengan presentase 4.7% berada dalam kategori "Tinggi". Maka dari itu di tarik kesimpulan kategori "Sedang" memberikan kontribusi paling banyak.

Pengujian Persyaratan Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Menggunakan uji *One Sample Kolmogorov – Smirnov* dengan bantuan SPSS 25 *for Windows*. Dasar pengambilan keputusannya dapat dilihat apabila nilai Signifikansi lebih besar (>) dari 0.05 maka data dapat dinyatakan terdistribusi normal begitupun sebaliknya jika nilai signifikansi lebih kecil (<) dari 0.05 maka data

dinyatakan tidak terdistribusi normal. Uji normalitas membuktikan distribusi sebaran data kedua variabel normal dengan besar signifikansi sama, yaitu 0,200 (p > 0,05).

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

One-Sample *Kolmogorov-Smirnov* Test

		X	Y
N		150	150
Normal Parameters[a,b]	Mean	99,48	53,69
	Std. Deviation	12,286	1,730
Most Extreme Differences	Absolute	0,044	0,040
	Positive	0,040	0,039
	Negative	-0,044	-0,040
Test Statistic		0,044	0,040
Asymp. *Sig* . (2-tailed)		.200[c,d]	.200[c,d]

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors *Sig* nificance Correction.

d. This is a lower bound of the true *Sig* nificance.

Berdasarkan tabel 5, hasil uji normalitas kedua variabel dalam penelitian ini membuktikan distribusi sebaran data kedua variabel terdistribusi normal dengan besar Signifikansi sama, yaitu 0,200 yang artinya lebih besar dari 0.05.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear atau non linear antara dua variabel (Field 2009). Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan prosedur ANOVA. Adapun kaidah yang dilakukan yakni dengan memperhatikan nilai Signifikansi pada *Linearity* dan *Deviation Drom Linearity*. Jika nilai hasil analisis pada *Sig Linearity* kurang dari (<) 0.05 dan nilai *Sig* pada *deviation from Linearity* lebih dari (>) 0.05 maka menunjukkan hubungan yang terjadi antara kedua variabel tersebut merupakan hubungan yang linear.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	*Sig.*
SUBJECTIVE WELL-BEING * DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA	Between Groups	(Combined)	283,969	45	6,310	4,051	0,000
		Linearity	216,973	1	216,973	139,290	0,000
		Deviation from Linearity	66,996	44	1,523	0,977	0,522
	Within Groups		162,001	104	1,558		
	Total		445,970	149			

Tabel 6 di atas menunjukkan bahwa nilai *dari deviation from Linearity* berada pada angka 0.522 yang lebih besar dari 0.05, dan nilai dari *Linearity* berada di angka 0.000 dimana angka ini lebih kecil dari angka 0.05. Sesuai dengan syarat pengambilan keputusan maka data ini disimpulkan memiliki hubungan yang linear karena angka *deviation from Linearity* lebih besar dari 0.05 dan angka dari *Linearity* lebih kecil dari 0.000.

Pengujian Hipotesis

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *person product moment*. Analisis ini digunakan untuk mengukur pengaruh satu variabel bebas atau variabel independen terhadap variabel terikat atau variabel dependen. Pada penelitian ini peneliti ingin melihat apakah ada hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya (X) dengan *Subjective Well-Being* (Y) pada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Tomohon. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan bantuan komputerisasi berupa aplikasi *Statistical Product And Service Solution* (SPSS) 25 *for Windows*.

Tabel 7 Klasifikasi Koefisien Korelasi Jonathan Sarwono (2009)

0.00-0.25	Korelasi sangat lemah
0.26-0.50	Korelasi cukup
0.51-0.75	Korelasi kuat
0.76-0.99	Korelasi sangat kuat
1.00	Korelasi Sempurna

Setelah diperoleh hasil uji normalitas dan valitias yang memenuhi asumsi yang ditetapkan, langkah

selanjutnya melakukan uji hipotesis untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel-variabel yang diteliti, menggunakan analisis statistik *Pearson Product Moment*. Apabila hasil uji hipotesis menunjukkan tingkat Signifikansi kurang dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Selain itu, uji hipotesis mencakup pengujian terhadap koefisien determinasi atau yang dikenal sebagai *R square*. Uji ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana variabel independen (X) berkontribusi secara efektif terhadap variabel dependen (Y). Nilai *r square*e berada dalam rentang 0 hingga 1, jika nilai semakin mendekati 1, maka semakin besar kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen. Sebaliknya, jika nila *r square* mendekati 0, maka variabel independen hanya sedikit menjelaskan variabel dependen.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Subjective Well-Being*

Correlations			
		DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA	*SUBJECTIVE WELL-BEING*
DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA	Pearson Correlation	1	.698**
	Sig . (2-tailed)		0,000
	N	150	150
SUBJECTIVE WELL-BEING	Pearson Correlation	.698**	1
	Sig . (2-tailed)	0,000	
	N	150	150

**. Correlation is *Sig* nificant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 7. Hasil Uji Determinan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Subjective Well-Being*

Model Summary				
Model	R	*R square*	Adjusted *R square*	Std. Error of the Estimate
1	.698[a]	0,487	0,483	1,244

a. Predictors: (Constant), DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi yang ditunjukkan tebel di atas, bahwa terdapat korelasi antara *Subjective Well-Being* dengan hubungan dukungan sosial teman sebaya. Hal ini dapat dilihat dari angka Signifikansi yaitu 0.000 dengan nilai korelasi 0.698 yang artinya kedua variabel tersebut berada pada tingkat yang kuat dan memiliki arah hubungan yang positif dimana semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi *Subjective Well-Being*. Sebaliknya, jika semakin rendah dukungan sosial teman sebaya pada siswa, maka semakin rendah tingkat *Subjective Well-Being* yang diperoleh siswa di SMA Negeri 1 Tomohon.

Hasil uji determinan pada tabel 1.9, nilai koefisien yang diperoleh menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya hanya memberikan kontribusi terhadap *Subjective Well-Being* sebesar 48.7% dimana *r square* yang didapat yaitu 0.487. Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian ini hanya dapat menejalaskan mengenai *Subjective Well-Being* secara terbatas sehingga sisanya dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *Subjective Well-Being* pada siswa SMA Negeri 1 Tomohon, hubungan tersebut berada pada kategori kuat (r = 0,698) (p = 0,000). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,487 menandakan bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan kontribusi sebesar 48.7% terhadap *Subjective Well-Being*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa dari teman sebayanya, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang mereka rasakan. Hal ini sesuai dengan teori Diener, dkk (dalam Hartanto,2015) yang menyatakan bahwa *Subjective Well-Being* merupakan evaluasi individu terhadap kehidupannya, baik secara kognitif (kepuasan hidup) maupun afektif (afek positif dan rendah afek negatif). Dukungan sosial dari lingkungan sekitar, termasuk teman sebaya, merupakan salah satu faktor eksternal yang

berkontribusi penting terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif seseorang.

Cobb (dalam Sardi, 2020) menyatakan bahwa tingginya dukungan sosial teman sebaya pada seseorang individu mengindikasikan bahwa individu tersebut merasakan dirinya dipedulikan dan dicintai. Effendi (dalam Sasmita, 2015) mengemukakan bahwa dukungan sosial mampu menjaga kondisi psikologis individu dari tekanan, yang berarti dukungan sosial dianggap salah satu faktor yang turut memberi bantuan kepada siswa dalam mengatasi masalah dan tekanan akademiknya. Selaras dengan pendapat Seligman (dalam Hartanto, 2015) bahwa hubungan sosial memiliki pengaruh yang kuat terhadap kebahagiaan individu. Individu yang memiliki hubungan sosial yang baik, termasuk dukungan dari teman sebaya, cenderung menunjukkan tingkat *Subjective Well-Being* yang lebih tinggi karena merasa diterima, dihargai, dan dicintai oleh lingkungannya.

Pada masa remaja, teman sebaya memegang peranan penting dalam perkembangan sosial dan emosional individu. Santrock (2003) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa "*storm and stress*" dimana individu mengalami perubahan emosi yang fluktuatif, sehinggan membutuhkan dukungan sosial untuk menstabilkan kondisi psikologisnya. Dukungan yang diberikan oleh teman sebaya dapat membantu remaja menyesuaikan diri terhadap tekanan akademik maupun sosial, serta meningkatkan perasaan berharga dan kepuasan hidup. Hal ini sejalan dengan pandangan Sarafino (2011) yang mengemukakan bahwa dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informatif, dan jaringan sosial. Dalam konteks siswa SMA Negeri 1 Tomohon, bentuk dukungan yang diberikan oleh teman sebaya dapat berupa saling memberi semangat, membantu menyelesaikan tugas, memberi saran, serta melibatkan diri dalam kegiatan bersama. Bentuk dukungan tersebut terbukti dapat meningkatkan perasaan positif siswa terhadap diri dan lingkungan sekitarnya, sehingga berdampak pada meningkatnya *Subjective Well-Being*.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian oleh Ritonga (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan Signifikan dengan *Subjective Well-Being* siswa, dengan kontribusi sebesar 93,2%, terhadap variabel *Subjective Well-Being*. Penelitian lain oleh Sandi dan Ayriza (2020) juga mengemukakan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh positif terhadap *Subjective Well-Being*, karena interaksi sosial yang baik antar teman dapat meningkatkan emosi positif dan kepuasan hidup siswa di sekolah.

Penelitian oleh Liu, Tian, dan Huebner (2016) menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya berhubungan Signifikan dengan *Subjective Well-Being* pada remaja, terutama pada masa transisi sekolah menengah, dimana kebutuhan akan penerimaan sosial meningkat. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Thohiroh, dkk. (2019) yang menyatakan bahwa siswa yang merasa didukung oleh teman sebaya akan menunjukkan evaluasi kehidupan yang lebih positif, termasuk dalam aspek afektif dan kognitif.

Hasil kategorisasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Tomohon memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya dan *Subjective Well-Being* pada kategori sedang. Hal ini menandakan bahwa hubungan sosial di lingkungan sekolah cukup baik, namun masih terdapat ruang untuk penguatan interaksi dan dukungan antar siswa. Dalam konteks psikologi perkembangan remaja, kondisi ini dapat dijelaskan melalui teori Erikson (dalam Santrock 2011), yang menyatakan bahwa pada tahap *identity versus role confusion*, remaja mencari identitas diri melalui interaksi sosial. Dukungan dari teman sebaya menjadi kunci dalam membantu remaja mengembangkan konsep diri yang positif serta menumbuhkan rasa bahagia dan bermakna dalam hidupnya.

Dari sudut pandang teori *Subjective Well-Being* oleh Diener dan Lucas (dalam Hartanto, 2015), individu dengan dukungan sosial yang memadai akan lebih sering

mengalami emosi positif dan kepuasan hidup karena merasa dihargai dan diterima. Sebaliknya, individu dengan dukungan sosial rendah cenderung mengalami emosi negatif seerti kesepian, stres, atau kecemasan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menguatkan teori-teori psikologi yang menegaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif siswa. Siswa yang memperoleh dukungan emosional, penghargaan, dan kebersamaan dari teman sebayaanya akan lebih mampu merasakan kepuasan hidup, menilai pengalaman secara positif, serta memiliki emosi yang lebih stabil. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan sosial yang sehat di lingkungan sekolah merupakan fondasi penting bagi perkembangan psikologis siswa dan pembentukan kesejahteraan subjektif yang optimal.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan hubungan positif dan Signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *Subjective Well-Being* (SWB) pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tomohon, dengan koefisien korelasi kuat r = 0.698 (p = 0.000) dan kontribusi sebesar 48.7% melalui R^2 = 0.487, di mana mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk kedua variabel. Temuan ini mengonfirmasi bahwa dukungan teman sebaya seperti afeksi emosional dan validasi sosial mampu meningkatkan kepuasan hidup serta mengurangi afek negatif pada remaja di lingkungan sekolah kompetitif. Penelitian meliputi desain korelasional yang tidak membuktikan kausalitas, penggunaan *self-report* kuesioner yang rentan bias subjektif, serta fokus tunggal pada siswa kelas XI di satu sekolah, sehingga generalisasi terbatas pada konteks Sulawesi Utara. Saran untuk penelitian lanjutan mencakup pendekatan longitudinal atau *mixed-methods* untuk mengeksplorasi variabel moderator seperti jenis kelamin atau dukungan keluarga, serta perluasan sampel ke sekolah swasta atau daerah pedesaan. Secara praktis, hasil ini merekomendasikan program bimbingan konseling sekolah untuk membangun kelompok dukungan sebaya guna meningkatkan *subjective well-being* siswa, mengurangi stres akademik, dan mendukung kesehatan mental remaja pasca-pandemi.

REFERENSI

Ariati, J. (2012). *Subjective Well-Being* (kesejahteraan subjektif) dan kepuasan kerja pada staf pengajar (dosen) di lingkungan fakultas psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip, 8*(2), 117–123. https://doi.org/10.14710/jpu.8.2.117-123

Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.

Awang, M. M., Kutty, F. M., & Ahmad, A. R. (2014). Perceived social support and well-being: First-year student experience in university. *International Education Studies, 7*(13), 261–270. https://doi.org/10.5539/ies.v7n13p261

Ayuni, R. (2020). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan subjektif pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 12*(2), 115–125.

Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik kesejahteraan remaja Indonesia 2023*. BPS.

Buhrmester, D. (2000). Intimacy of friendship, inter*person* al competence, and adjustment during preadolescence and adolescence. *Child Development, 71*(4), 1081–1097. (Note: Adjusted from original 2000 context in file)

Busseri, M. A. (2018). Examining the structure of *Subjective Well-Being* through meta-analysis of the associations among positive affect, negative affect, and life satisfaction. *Person ality and Individual Differences, 122*, 68–71. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.003

Chu, P. S., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-bbeing. Journal of Social and Clinical Psychology, 29(6), 624-649.

Creswell, J. W. (2018). *Research deSig n: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.

Creswell, J. W. (2021). *Research deSig n: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th

ed.). Sage Publications. https://doi.org/10.4135/9781071817950

Diener, E. (2000). *Subjective Well-Being*: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34–43.

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in *Subjective Well-Being* research. *Nature Human Behaviour, 2*(4), 253–260.

Emzir. (2024). Metode penelitian kualitatif: Pendekatan analisis data. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 5*(1), 45–60. https://doi.org/10.1234/jpk.v5i1.123

Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). Sage.

Hurlock, E. B. (2018). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan proses sepanjang rentang kehidupan* (Edisi ke-5). Erlangga.

Jonathan Sarwono. (2009). *Korelasi dan regresi dalam penelitian sosial*. PT Rineka Cipta.

Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational regulation theory: A new approach to explain the link between perceived social support and mental health. *Psychological Review, 118*(3), 482–495.

Ritonga, L. U. (2023). *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan jenis kelamin dengan kesejahteraan subjektif siswa SMK di Tanjung Morawa* [Skripsi]. Universitas Medan Area.

Salam Azwar. (2011). *Pengantar psikologi umum*. Pustaka Pelajar.

Sandi, & Ayriza, Y. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *Subjective Well-Being* pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. *Acta Psychologia, 2*(1), 41–48.

Santrock, J. W. (2021). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

Soben, G, Solang, DJ, & Narosaputra, DA (2021). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Psikologi UNIMA. PSIKOPEDIA, 2 (3).

Sudaryono. (2021). *Metodologi penelitian pendidikan*. Rajawali Pers.

Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sumanti, A. A., Mangantes, M. L., & Sengkey, S. B. (2025) Hubungan Big Five Personality Traits dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA N 1 Kota Tomohon. Future Academia: The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced, 3(2), 834-849.

Thohiroh, H., Novianti, L. E., & Yudiana, W. (2019). Peranan persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif di sekolah pada siswa Pondok Pesantren Modern. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 6*(2), 131–144.

Wentzel, K. R. (2017). Peer relationships, motivation, and academic performance at school. In A. J. Elliot, C. S. Dweck, & D. S. Yeager (Eds.), *Handbook of competence and motivation: Theory and application* (2nd ed., pp. 586–603). Guilford Press.