

ANALISIS DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA PADA SISWA KELAS X DI SMA SWASTA MUJAHIDIN PONTIANAK

Oktaviani Safitri¹⁾, Tri Mega Ralasari S²⁾, dan Toni Elmansyah³⁾

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial

Program Studi Bimbingan Konseling

Universitas PGRI Pontianak

e-mail: safitrioktaviani33@gmail.com¹⁾, mega88.mt@gmail.com²⁾,
merah.semangka@gmail.com³⁾

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk dukungan sosial teman sebaya terhadap siswa kelas X di SMA Swasta Mujahidin Pontianak. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui angket, wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sampel penelitian berjumlah 42 siswa kelas X yang dipilih secara acak proporsional dari total populasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya terdiri atas empat indikator utama yaitu dukungan emosional, penghargaan, informasi, dan jaringan sosial; keempatnya berada pada kategori sedang, dengan nilai indeks tertinggi pada dukungan informasi. Data wawancara menunjukkan bahwa bentuk dukungan tersebut dirasakan dalam bentuk empati, pujian, pertukaran informasi, dan keterlibatan kelompok belajar. Guru bimbingan konseling memainkan peran penting dalam memfasilitasi interaksi positif dan membentuk ekosistem sosial yang mendukung kenyamanan dan kesejahteraan siswa di lingkungan sekolah. Temuan ini menunjukkan bahwa keberadaan dukungan teman sebaya cukup membantu siswa dalam menjalani aktivitas belajar dan beradaptasi dengan lingkungan sekolah, meskipun intensitasnya belum sepenuhnya optimal. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan bimbingan konseling di bidang pendidikan dengan menekankan pentingnya membangun iklim sosial yang suportif di sekolah sebagai bagian dari strategi peningkatan kesejahteraan siswa.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Teman Sebaya

Abstract

This study aims to analyze the forms of peer social support received by tenth-grade students at Mujahidin Private Senior High School in Pontianak. The research employs a descriptive quantitative approach, with data collected through questionnaires, interviews, observations, and documentation. The sample consists of 42 tenth-grade students selected through proportional random sampling from the total population. The findings reveal that peer social support comprises four main indicators: emotional support, esteem support, informational support, and social network support. All four indicators fall within the moderate category, with informational support scoring the highest index value. Interview data indicate that these forms of support are experienced through expressions of empathy, praise, information exchange, and participation in study groups. Guidance and counseling teachers play a crucial role in facilitating positive interactions and shaping a social ecosystem that promotes student comfort and well-being within the school environment. These findings suggest that peer support significantly aids students in navigating their learning activities and adapting to the school setting, although the intensity of support has yet to reach optimal levels. This research contributes to the development of educational guidance and counseling by emphasizing the importance of fostering a supportive social climate in schools as part of a broader strategy to enhance student well-being.

Keywords: Social Support, Peer Relationships

PENDAHULUAN

Masa remaja, khususnya pada jenjang sekolah menengah atas (SMA), merupakan periode krusial dalam perkembangan siswa. Pada fase ini, siswa menghadapi berbagai tantangan belajar, seperti tuntutan nilai, ujian, serta beban tugas yang kompleks. Kondisi ini menuntut kesiapan kognitif, emosional, dan sosial yang memadai agar

siswa dapat menjalani proses pendidikan secara optimal. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan orang tua untuk menciptakan lingkungan yang suportif guna mendukung perkembangan akademik dan kesejahteraan siswa secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMA Swasta Mujahidin Pontianak pada

tanggal 21 April 2025, ditemukan indikasi bahwa beberapa siswa menghadapi tantangan dalam memahami materi pelajaran yang disampaikan guru. Kesulitan ini juga berkaitan dengan tekanan dalam memenuhi ekspektasi dari orang tua maupun sekolah. Di samping itu, gangguan dalam manajemen waktu seperti kesulitan menyeimbangkan antara belajar, kegiatan ekstrakurikuler, dan waktu istirahat turut memengaruhi keseharian mereka.

Siswa kelas 10 SMA berada dalam tahap remaja madya atau tengah, yaitu usia sekitar 15–16 tahun, yang ditandai dengan perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, dan sosial-emosional. Pada fase ini, tuntutan dari sekolah dan harapan orang tua terhadap pencapaian siswa menjadi bagian dari dinamika perkembangan yang kompleks. Dalam konteks tersebut, dukungan sosial dari teman sebaya menjadi sangat penting, karena teman sebaya dapat memberikan rasa pengertian dan kebersamaan yang memperkuat keterlibatan sosial dan kenyamanan psikologis siswa dalam menjalani kehidupan sekolah (Febrianti, 2023).

Dukungan sosial merupakan gambaran hubungan interpersonal yang di dalamnya terdapat ikatan sosial. Ikatan sosial tersebut membentuk rasa kepedulian, kasih sayang, kenyamanan secara fisik maupun psikologis yang dapat meningkatkan kesejahteraan hidup individu yang menerimanya (Zadok, 2024: 13). Dukungan sosial yang positif dapat memberikan perasaan nyaman dan percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik (Winata, 2017). Dukungan sosial juga berperan sebagai buffer atau penyangga yang efektif dalam meredam dampak negatif stres, sehingga individu merasa tidak sendiri dalam menghadapi tekanan yang dihadapi.

Dukungan sosial teman sebaya adalah bantuan atau dorongan yang diberikan oleh teman sebaya, baik berupa kata-kata penyemangat, nasihat, maupun kehadiran untuk menemani saat

menghadapi masalah. Ketika teman sebaya saling membantu dan memahami, hubungan pertemanan menjadi sumber kekuatan yang positif. Dukungan seperti ini juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan emosional siswa dalam menjalani aktivitas sekolah.

Teman sebaya dapat berperan sebagai sumber dukungan yang signifikan, terutama dalam menghadapi berbagai tantangan di lingkungan belajar yang baru atau dinamis. Penelitian yang dilakukan Evi & Abidin (2015) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memberikan rasa kebersamaan dan memungkinkan siswa untuk saling berbagi pengalaman yang serupa. Selain itu, interaksi positif dengan teman sebaya dapat meningkatkan rasa memiliki, memperkuat kepercayaan diri, dan membangun strategi koping yang lebih adaptif dalam menjalani aktivitas sekolah.

Dukungan sosial teman sebaya berperan penting dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa, yakni keyakinan atas kemampuan diri dalam menyelesaikan berbagai tugas dan tantangan (Yuri, 2020). Dukungan ini memberikan rasa dihargai, diterima, dan memperoleh bantuan emosional, yang secara efektif membantu siswa lebih tenang dan percaya diri dalam menjalani aktivitas sekolah (Maryam & Sovitriana, 2023). *Self-efficacy* yang meningkat dari dukungan teman sebaya mendorong siswa lebih optimis dan mampu mengembangkan potensi diri secara maksimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Nandito (2022) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik homeroom efektif dalam meningkatkan hubungan sosial antar teman sebaya di SMK Negeri 1 Kudus. Pendekatan ini mengedepankan interaksi kelompok secara terstruktur, didampingi oleh teman sebaya dalam suasana kekeluargaan, sehingga mendorong siswa untuk saling terbuka, menghargai, dan bekerja sama. Hasilnya, skor hubungan sosial siswa meningkat signifikan dari

kategori sangat kurang menjadi sangat baik setelah mengikuti beberapa siklus pertemuan bimbingan kelompok tersebut.

Penelitian Auliazalsini (2024) menunjukkan bahwa konseling kelompok berbantuan teman sebaya dapat secara signifikan menurunkan tingkat konformitas negatif pada remaja melalui pendekatan seperti *rational emotive behavior, self-instruction, assertive training, homeroom, dan self-management*. Teknik-teknik ini membantu remaja memahami dan mengelola tekanan sosial dari kelompok sebaya dengan lebih efektif, sehingga mereka mampu mempertahankan identitas dan sikap mandiri. Dinamika kelompok dengan pendampingan konselor dan sesama remaja menjadi sarana efektif membentuk perilaku adaptif dan mengurangi kepatuhan pasif terhadap norma kelompok.

Guru BK berperan penting dalam membantu peserta didik mengelola tekanan akademik melalui penguatan efikasi diri dan pemberian bimbingan yang adaptif terhadap tuntutan pendidikan. Melalui layanan konseling, guru BK dapat mengembangkan kesadaran diri peserta didik terhadap kemampuan mereka dalam mengatasi tekanan akademik yang berat. Selain itu, guru BK juga menjadi fasilitator dalam membangun interaksi sosial yang sehat di lingkungan sekolah agar dukungan sosial teman sebaya dapat berfungsi optimal dalam menunjang ketahanan psikologis peserta didik (Rihartini, 2021).

Guru BK juga memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan sosial yang sehat di sekolah, dengan memperkuat dukungan antar siswa sebagai upaya untuk menekan tekanan akademik. Dalam konteks tekanan tinggi akibat padatnya aktivitas belajar, guru BK perlu mengembangkan strategi bimbingan kelompok berbasis empati, motivasi, dan pemberdayaan teman sebaya. Peran ini juga mencakup fasilitasi interaksi sosial yang positif agar siswa merasa dihargai, didengar, dan termotivasi untuk mengatasi hambatan akademik secara adaptif (Annisa

& Dewi, 2025).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif untuk menggambarkan tingkat dukungan sosial teman sebaya terhadap siswa. Penelitian kuantitatif merupakan metode ilmiah untuk mengidentifikasi dan memahami kausalitas hubungan antar bagian. Inti dari penelitian kuantitatif adalah pengukuran bahwa terdapat hubungan yang mendasar antara pengamatan dari pengalaman nyata dan representasi matematis dari hubungan kuantitatif (Hasyim, 2024: 1).

Teknik pengumpulan data meliputi angket, wawancara, observasi, dan dokumentasi, yang dikombinasikan untuk memperoleh data kuantitatif dan kualitatif secara komprehensif. Sampel diambil dengan teknik *probability sampling* (random/acak). *Probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan kesempatan serupa kepada seluruh anggota populasi untuk dipilih. Dalam penelitian kuantitatif, penggunaan metode pengambilan sampel secara acak sangat disarankan karena dapat meningkatkan validitas data penelitian (Hasyim, 2024: 94).

Sampel penelitian berjumlah 42 siswa kelas X yang dipilih melalui teknik *proportional random sampling* dari populasi 216 siswa. Instrumen angket disusun menggunakan skala Likert untuk mengukur empat indikator dukungan sosial, yaitu dukungan emosional, penghargaan, informasi, dan jaringan sosial. Skala Likert merupakan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini untuk menilai sikap, opini, dan persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial tertentu. Dalam penerapannya, variabel yang ingin dikaji dijabarkan ke dalam sejumlah indikator, yang kemudian dijadikan dasar dalam merancang butir-butir instrumen berupa pernyataan atau pertanyaan (Hasyim, 2024: 86).

Data dianalisis dengan menghitung skor total setiap responden, kemudian dikategorikan dalam tingkat tinggi, sedang, atau rendah berdasarkan persentase skor ideal. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, persentase, dan interpretasi deskriptif untuk memperoleh gambaran umum dan mendalam terhadap variabel yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Dukungan Teman Sebaya pada Siswa Kelas X di SMA Swasta Mujahidin Pontianak

Berikut disajikan hasil penilaian terhadap tingkat dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya kepada siswa kelas X di SMA Swasta Mujahidin Pontianak. Penilaian mencakup empat indikator utama, yaitu dukungan emosional, penghargaan, informasi, dan jaringan sosial, yang dianalisis berdasarkan nilai indeks dan kategori tingkatannya untuk memperoleh gambaran deskriptif mengenai intensitas dukungan yang dirasakan siswa dalam konteks kehidupan sekolah.

Tabel 1. Hasil Penilaian Dukungan Teman Sebaya

No	Indikator	Nilai Indeks	Kategori
1	Dukungan Emosional	74,97	Sedang
2	Dukungan Penghargaan	74,40	Sedang
3	Dukungan Informasi	77,38	Sedang
4	Dukungan Jaringan Sosial	75,78	Sedang
Rata-Rata		75,63	Sedang

Sumber: Data Olahan (2025)

Tabel 1 menunjukkan bahwa dukungan emosional dari teman sebaya memiliki nilai indeks sebesar 74,97 yang berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa merasakan perhatian, empati, dan kenyamanan dari teman sebaya dalam menjalani aktivitas sekolah, meskipun belum dalam intensitas

yang tinggi.

Selanjutnya, dukungan penghargaan memperoleh nilai indeks sebesar 74,40 dan juga termasuk dalam kategori sedang. Ini mengindikasikan bahwa siswa cukup merasakan adanya pengakuan, pujian, serta dorongan dari teman-teman atas usaha dan pencapaian mereka dalam berbagai kegiatan sekolah.

Untuk dukungan informasi, tabel menunjukkan nilai indeks sebesar 77,38, yang merupakan nilai tertinggi di antara keempat indikator dan masih berada pada kategori sedang. Hal ini mengisyaratkan bahwa siswa merasa cukup sering menerima saran, nasihat, atau informasi yang relevan dari teman-teman mereka sebagai bentuk dukungan dalam proses belajar.

Terakhir, dukungan jaringan sosial memiliki nilai indeks sebesar 75,78 dan juga dikategorikan sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa merasa cukup diterima dan terlibat dalam lingkungan pertemanan yang mendukung, terutama dalam konteks kerja sama dan interaksi sosial di sekolah.

Berdasarkan keseluruhan hasil penilaian, dapat disimpulkan bahwa tingkat dukungan sosial dari teman sebaya kepada siswa kelas X di SMA Swasta Mujahidin Pontianak berada pada kategori sedang. Meskipun belum mencapai tingkat tinggi, dukungan yang diberikan sudah cukup untuk menciptakan rasa aman dan keterlibatan sosial di lingkungan sekolah. Hal ini menjadi fondasi penting dalam membangun iklim belajar yang positif dan inklusif.

Namun demikian, kategori sedang pada semua indikator menunjukkan adanya ruang untuk peningkatan kualitas interaksi antar siswa. Sekolah dapat memfasilitasi program pengembangan keterampilan sosial dan empati untuk memperkuat dukungan emosional dan penghargaan antar teman sebaya. Dengan demikian, hubungan sosial yang lebih erat dan saling mendukung dapat tercipta secara lebih

optimal.

Dukungan informasi yang memiliki nilai indeks tertinggi menunjukkan potensi besar dalam membangun budaya berbagi pengetahuan di kalangan siswa. Jika dimaksimalkan, hal ini dapat mendorong siswa untuk lebih aktif dalam diskusi akademik dan saling membantu dalam proses pembelajaran. Peran teman sebaya sebagai sumber informasi yang terpercaya dapat memperkuat motivasi belajar dan rasa percaya diri siswa.

Secara keseluruhan, hasil ini memberikan gambaran bahwa dukungan sosial dari teman sebaya merupakan aspek penting dalam kehidupan sekolah yang perlu terus diperhatikan dan dikembangkan. Intervensi yang tepat dari pihak sekolah, seperti kegiatan kelompok, mentoring sebaya, dan pelatihan komunikasi, dapat meningkatkan kualitas dukungan tersebut. Dengan dukungan sosial yang lebih kuat, siswa akan lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan sosial secara sehat dan produktif.

Analisis Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan Konseling (BK) memainkan peran sentral dalam membangun kesadaran siswa terhadap pentingnya empati dan kepedulian sosial dalam kehidupan sekolah. Melalui pendekatan aktif, guru BK mendorong siswa untuk terbuka dan berbagi melalui sesi konseling kelompok. Pendekatan ini menciptakan ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan serta menemukan dukungan dari teman sebaya.

Strategi konseling yang diterapkan berfokus pada penguatan nilai kerja sama dan toleransi, baik dalam sesi kelompok maupun individu. Tujuannya adalah membentuk suasana sekolah yang suportif secara emosional dan inklusif secara sosial. Siswa dilatih untuk merasa nyaman dalam menyampaikan emosi dan menerima bantuan tanpa stigma, sehingga tercipta lingkungan belajar yang sehat dan terbuka.

Dalam aspek penghargaan sosial, guru BK memberikan edukasi mengenai pentingnya apresiasi terhadap teman sebaya sebagai instrumen peningkatan motivasi belajar. Pemberian pujian sederhana diyakini mampu meningkatkan kepercayaan diri dan semangat siswa dalam menjalani aktivitas akademik. Nilai positif dari saling memuji dijadikan bagian integral dari pembentukan karakter.

Meskipun belum terdapat program formal khusus, layanan informasi mengenai kecerdasan dan gaya belajar individu rutin diberikan sebagai bentuk penguatan. Dengan mengenali keunikan gaya belajar masing-masing siswa, guru BK mendorong budaya saling membantu dan gotong royong dalam proses pembelajaran. Nilai toleransi dijadikan landasan utama dalam interaksi antarsiswa.

Pemantauan terhadap dampak dukungan sosial dilakukan secara berkelanjutan melalui evaluasi nilai akademik dan observasi langsung. Guru BK juga berkoordinasi dengan guru mata pelajaran untuk memperoleh perspektif multidimensional mengenai perkembangan siswa. Tujuan dari pemantauan ini adalah memastikan bahwa dukungan verbal dan sosial membawa dampak nyata terhadap motivasi dan keterlibatan belajar.

Dalam hal dukungan informasi, guru BK melatih siswa untuk memahami cara mengakses dan memanfaatkan informasi yang relevan guna mendukung proses belajar. Media sosial digunakan sebagai saluran informasi dengan pengawasan dan diskusi terarah untuk mencegah misinformasi. Sesi berbagi antarsiswa menjadi sarana efektif untuk bertukar solusi dan pengalaman belajar.

Kemampuan komunikasi siswa turut ditingkatkan melalui pelatihan memberikan nasihat secara konstruktif kepada teman sebaya. Guru BK mengarahkan siswa agar mampu menyampaikan dukungan secara tepat dan penuh empati. Latihan ini tidak hanya memperkuat relasi sosial, tetapi juga

membentuk rasa tanggung jawab sosial dalam komunitas belajar.

Untuk memperkuat jaringan sosial, guru BK memfasilitasi interaksi melalui kegiatan kerja kelompok dan aktivitas luar kelas yang dipantau langsung. Suasana belajar yang santai dan komunal dibentuk untuk memperkuat solidaritas antar anggota kelompok. Evaluasi efektivitas kelompok belajar dilakukan secara rutin untuk memastikan bahwa kelompok tersebut benar-benar menjadi wadah dukungan sosial yang berdampak positif.

Dengan pendekatan holistik ini, guru BK berperan sebagai penjaga ekosistem emosional dan sosial siswa di sekolah. Peran ini menjadi krusial dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada capaian akademik, tetapi juga pada kesejahteraan sosial dan karakter siswa secara menyeluruh.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa peran guru BK tidak hanya terbatas pada pemberian layanan konseling, tetapi juga sebagai fasilitator pembentukan budaya saling peduli di sekolah. Melalui pendekatan yang konsisten dan terstruktur, guru BK mampu menanamkan nilai empati sebagai bagian dari identitas sosial siswa. Hal ini berdampak pada meningkatnya kesadaran siswa terhadap pentingnya dukungan teman sebaya dalam kehidupan sehari-hari.

Intervensi yang dilakukan guru BK juga terbukti efektif dalam membentuk pola interaksi yang sehat dan produktif antar siswa. Dengan adanya ruang reflektif dan dialog terbuka, siswa belajar untuk memahami perbedaan dan membangun relasi berdasarkan rasa saling menghargai. Strategi ini memperkuat iklim sekolah yang inklusif dan mendukung perkembangan psikososial siswa.

Keterlibatan guru BK dalam pemantauan dan koordinasi lintas mata pelajaran menunjukkan pendekatan multidisipliner yang berorientasi pada kesejahteraan siswa secara menyeluruh. Dukungan sosial yang dibangun tidak

hanya bersifat emosional, tetapi juga informatif dan instrumental dalam menunjang proses belajar. Sinergi ini menjadi fondasi penting dalam menciptakan sistem pendidikan yang responsif terhadap kebutuhan individu.

Secara keseluruhan, wawancara ini menegaskan bahwa guru BK memiliki peran strategis dalam membentuk ekosistem sekolah yang sehat secara sosial dan emosional. Melalui pendekatan yang adaptif dan berbasis nilai, guru BK mampu menjembatani kebutuhan akademik dan psikologis siswa. Peran ini perlu terus diperkuat melalui pelatihan berkelanjutan dan dukungan kebijakan sekolah agar dampaknya semakin optimal.

Analisis Wawancara Siswa

Siswa mengungkapkan bahwa dukungan emosional dari teman sebaya menjadi sumber kekuatan dalam menjalani aktivitas belajar. Bentuk empati seperti mendengarkan tanpa menghakimi dan menemani saat menghadapi tantangan membuat mereka merasa dihargai. Hal ini membangun rasa aman yang mendorong mereka untuk tetap fokus dan percaya diri.

Dukungan emosional seperti curhat dan diskusi santai terbukti membantu siswa mengelola perasaan secara konstruktif. Siswa merasa lebih lega ketika dapat berbagi pengalaman dengan teman. Respons sederhana dari teman, baik secara langsung maupun melalui media sosial, memberikan kenyamanan emosional yang memperkuat hubungan sosial.

Pujian dan penghargaan dari teman dianggap sebagai dorongan besar bagi motivasi belajar. Apresiasi terhadap usaha atau ide yang disampaikan meningkatkan rasa percaya diri dan semangat siswa. Validasi sosial ini menunjukkan bahwa kontribusi mereka diakui dan dihargai dalam komunitas belajar.

Respons positif dalam diskusi akademik membantu siswa menjadi lebih terbuka dan aktif menyampaikan pendapat. Pengalaman dihargai meskipun ada perbedaan pendapat melatih mereka dalam

berdialog secara sehat. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan belajar yang inklusif mampu meningkatkan partisipasi dan keterlibatan siswa.

Dalam hal dukungan informasi, siswa terbiasa berbagi tips belajar dan contoh soal yang dirasa lebih mudah dipahami dibandingkan sumber resmi. Pendekatan ini menunjukkan bahwa teman sebaya sering menjadi sumber informasi yang relevan dan praktis dalam mendukung proses belajar.

Verifikasi informasi dilakukan dengan mencocokkan materi dari teman dengan sumber lain seperti buku dan guru. Langkah ini menunjukkan bahwa siswa tetap kritis dalam menerima informasi, dan sikap ini berkontribusi pada kebiasaan belajar yang cermat dan terstruktur.

Kelompok pertemanan dinilai sangat berperan dalam membangun semangat belajar secara kolektif. Diskusi kelompok, saling mengingatkan tugas, dan berbagi strategi belajar menjadi bagian dari keseharian mereka. Interaksi ini memperkuat solidaritas dan rasa tanggung jawab bersama.

Teman dengan minat yang sama menjadi penyokong utama dalam menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan. Kesamaan tujuan mendorong mereka untuk belajar bersama dan mengikuti kegiatan tambahan seperti pelatihan. Ini memperkuat ikatan sosial sekaligus meningkatkan fokus siswa pada target pembelajaran.

Temuan dari wawancara siswa juga menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya bersifat spontan, tetapi telah menjadi bagian dari budaya interaksi sehari-hari. Siswa secara aktif mencari dan menawarkan bantuan kepada teman yang mengalami kesulitan, baik akademik maupun emosional. Pola ini mencerminkan terbentuknya norma sosial positif yang memperkuat rasa kebersamaan di lingkungan sekolah.

Selain itu, siswa mengungkapkan bahwa dukungan dari teman sebaya membantu mereka menghadapi tekanan akademik dengan lebih tenang. Kehadiran

teman yang bersedia mendengarkan dan memberi semangat menjadi penyeimbang dari tuntutan belajar yang kadang menimbulkan stres. Dukungan ini berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif dalam menjaga kesehatan mental siswa.

Interaksi yang berbasis saling menghargai juga mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam menyampaikan ide dan menerima masukan. Lingkungan yang tidak menghakimi membuat mereka merasa aman untuk bereksplorasi secara intelektual. Hal ini berkontribusi pada peningkatan kualitas diskusi dan kolaborasi dalam kegiatan belajar kelompok.

Secara keseluruhan, wawancara siswa memperkuat pemahaman bahwa dukungan sosial dari teman sebaya merupakan elemen penting dalam membentuk pengalaman belajar yang positif. Dukungan ini tidak hanya meningkatkan motivasi dan prestasi akademik, tetapi juga membentuk karakter sosial yang tangguh dan empatik. Oleh karena itu, sekolah perlu terus mendorong interaksi sehat antar siswa sebagai bagian integral dari strategi pendidikan yang berkelanjutan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya yang dirasakan siswa SMA Swasta Mujahidin Pontianak berada pada kategori sedang, dengan rata-rata nilai indeks sebesar 75,63. Hal ini mencerminkan bahwa siswa cukup merasakan kehadiran dan peran teman sebaya dalam mendukung proses belajar dan kehidupan sosial di sekolah, meskipun intensitas dukungan tersebut belum mencapai tingkat optimal.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Febrianti (2023) yang menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki hubungan positif terhadap kesejahteraan psikososial siswa, di mana semakin tinggi dukungan yang diterima, semakin kuat rasa keterhubungan dan kenyamanan sosial yang dirasakan. Hal ini

memperkuat bahwa keberadaan dukungan sosial dari teman sebaya dapat menjadi salah satu faktor protektif dalam membentuk iklim sekolah yang sehat.

Dukungan emosional yang diperoleh siswa memiliki indeks terendah sebesar 74,97 namun tetap berada dalam kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa perhatian dan empati teman sebaya sudah cukup dirasakan, namun masih terdapat ruang untuk meningkatkan kualitas interaksi emosional yang lebih intens dan konsisten.

Zahara & Dewi (2023) mendukung temuan ini, dengan menyatakan bahwa dukungan emosional antar teman sebaya memiliki kontribusi penting dalam membentuk ketahanan psikologis dan rasa aman dalam lingkungan pendidikan. Temuan tersebut menegaskan bahwa keterlibatan emosional memiliki dampak positif terhadap kenyamanan dan keterbukaan siswa dalam berinteraksi.

Dukungan penghargaan memiliki nilai indeks sebesar 74,40, yang menunjukkan bahwa siswa cukup mendapatkan pengakuan, apresiasi, dan dorongan positif dari teman-teman mereka atas usaha dan partisipasi dalam kegiatan belajar. Dukungan jenis ini sangat penting dalam membangun kepercayaan diri dan motivasi siswa, sehingga perlu terus diperkuat dalam lingkungan sekolah.

Penelitian Yuri (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan positif signifikan terhadap *self-efficacy* akademik mahasiswa, yang berarti penghargaan dan pengakuan dari teman-teman berperan penting dalam membangun keyakinan diri dan semangat belajar.

Dukungan informasi merupakan aspek dengan indeks tertinggi yaitu 77,38, mengindikasikan bahwa siswa cukup sering menerima informasi, saran, dan bantuan belajar dari teman sebaya. Hal ini menjadi salah satu bentuk dukungan yang paling nyata dan mudah diakses oleh siswa dalam menjalani aktivitas akademik.

Penelitian Maryam & Sovitriana (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri berpengaruh positif terhadap kesiapan menghadapi tantangan belajar, yang memperkuat pentingnya dukungan informasi dalam membantu siswa mempersiapkan diri secara mental dan kognitif. Hal ini menegaskan bahwa informasi yang diberikan oleh teman sebaya tidak hanya membantu secara akademik, tetapi juga memberikan rasa percaya diri dan keteraturan dalam proses belajar.

Dukungan jaringan sosial juga berada dalam kategori sedang dengan nilai indeks 75,78, mencerminkan bahwa siswa merasa cukup diterima dan dilibatkan dalam lingkungan belajar kelompok yang suportif. Keterlibatan dalam jaringan sosial yang sehat berkontribusi pada rasa memiliki dan kenyamanan dalam berinteraksi, yang penting dalam membentuk solidaritas dan kolaborasi antarsiswa.

Temuan ini diperkuat oleh Annisa & Dewi (2025) yang menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima siswa beresrama, maka semakin kuat rasa keterikatan sosial yang dirasakan, menunjukkan bahwa relasi sosial yang positif dalam kelompok sangat efektif untuk membangun ekosistem belajar yang sehat.

Secara keseluruhan, dukungan teman sebaya di SMA Swasta Mujahidin Pontianak telah hadir dalam berbagai bentuk namun masih berada pada level sedang, sehingga belum sepenuhnya mampu membentuk lingkungan sosial yang optimal. Oleh karena itu, perlu ada strategi penguatan hubungan antar siswa melalui kegiatan kolaboratif, konseling sebaya, atau pelatihan empati untuk meningkatkan kualitas dan intensitas dukungan sosial dalam lingkungan sekolah.

Namun demikian, tidak semua penelitian mendukung efek signifikan dari dukungan teman sebaya, seperti yang ditemukan dalam studi Rihartini (2021) dan Daneswari & Immanuel (2023), yang

menunjukkan bahwa dalam beberapa konteks, dukungan teman sebaya tidak selalu efektif atau bahkan bisa menimbulkan tekanan sosial, tergantung pada dinamika kelompok dan persepsi individu terhadap relasi tersebut.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Dukungan sosial teman sebaya pada siswa kelas X di SMA Swasta Mujahidin Pontianak berada pada kategori sedang, yang berarti kehadiran dan peran teman sebaya cukup dirasakan dalam kehidupan sekolah, meskipun belum mencapai intensitas yang optimal.
2. Dukungan emosional yang diberikan teman sebaya berada pada kategori sedang, menunjukkan adanya perhatian dan empati yang cukup, namun belum mendalam atau konsisten dalam membentuk relasi emosional yang kuat.
3. Dukungan penghargaan dari teman sebaya berada pada kategori sedang, mencerminkan pengakuan dan apresiasi yang cukup terhadap usaha dan partisipasi siswa dalam kegiatan belajar.
4. Dukungan informasi dari teman sebaya berada pada kategori sedang dengan skor tertinggi, menunjukkan bahwa siswa cukup sering menerima saran, arahan, dan bantuan belajar yang relevan dan praktis dari lingkungan pertemanan.
5. Dukungan jaringan sosial berada pada kategori sedang, menggambarkan keterlibatan siswa dalam kelompok belajar dan lingkungan pertemanan yang suportif, meskipun belum sepenuhnya membentuk iklim sosial yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Annisa, W. T. & Dewi, E. M. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Teman

Sebaya terhadap Stres Akademik Siswa Berasrama di SMA Islam Athirah Bone. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 5 (3), 1-7.

Auliazalsini, W. (2024). Peran Konseling Kelompok terhadap Konformitas Teman Sebaya pada Remaja. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 3 (1), 214-225.

Daneswari, I. G. & Immanuel, A. S. (2023). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Konseling*, 14 (1), 64-78.

Evi, S. & Abidin, Z. (2015). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman dengan Stres Menghadapi Tugas Akhir pada Mahasiswa Fakultas Teknik Jurusan Teknik Sipil Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 4 (3), 46-50.

Febrianti, N. R. (2023). Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa. *JPK: Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 7 (1), 1-8.

Hasyim, W. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Malang: Literasi Nusantara Abadi Grup.

Maryam, R. I. & Sovitriana, R. (2023). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas XI SMAN 53 Jakarta. *Ikraith-Humaniora*, 7 (3), 159-165.

Nandito, R. (2022). Meningkatkan Hubungan Sosial antar Teman Sebaya melalui Layanan Bimbingan

Kelompok dengan Teknik Homeroom. *Muria Research Guidance and Counselling Journal*, 1 (2), 192-200.

Rihartini, R. (2021). Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri di Pesantren As-Sa'adah Terboyo Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)* 5, 22-29.

Winata, P. P. (2017). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kepercayaan Diri Remaja. *Prosiding Semarak 50 Tahun Jurusan BK FIP UNP*, 134-139.

Yuri, N. P. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Efikasi Diri Akademik. *Jurnal Neo Konseling*, 2 (3), 1-7.

Zadok, W. F. (2024). *Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Hardiness pada Efikasi Diri Mahasiswa*. Indramayu: Adanu Abimata.

Zahara, N. & Dewi, M. P. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik Mahasiswa Kedokteran Gigi pada saat Pandemi. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4 (4), 1-16.