

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP SELF-ESTEEM PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMPN 1 LUHAK NAN DUO KABUPATEN PASAMAN BARAT

Mita Putri Regina Margareta Manalu¹, Rici Kardo², Wira Solina³

Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Sumatera Barat

mitaputrireginamanalu@gmail.com¹, ricikardo66@gmail.com²,
wirasolina.ws@gmail.com³

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period where individuals begin to seek their identity and are heavily influenced by their social environment. Self-esteem is a crucial aspect of adolescent development that often fluctuates, and peer social support is presumed to be one of its determining factors. This study aims to determine whether there is a significant influence of peer social support on the self-esteem of eighth-grade students at SMPN 1 Luhak Nan Duo, West Pasaman Regency. This study employed a quantitative approach using a simple regression design. The population consisted of 229 eighth-grade students, with a sample of 146 selected through proportional random sampling. The research instruments were peer social support and self-esteem questionnaires. Data were analyzed using descriptive statistics and simple regression analysis. The results showed that peer social support was in the fairly good category, while students' self-esteem was in the moderate category. The regression analysis indicated that peer social support had a significant effect on students' self-esteem. These findings suggest that higher peer social support contributes to higher levels of self-esteem among students. Therefore, peer social support plays an important role in enhancing students' self-esteem and should receive attention from schools, particularly guidance and counseling services.

Keywords: *Social support, peer, self-esteem, students*

ABSTRAK

Masa remaja sebagai periode transisi dimana individu mulai mencari jati diri dan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya. Self-esteem atau harga diri merupakan aspek krusial dalam perkembangan remaja yang sering kali berubah-ubah, dan dukungan sosial teman sebaya diduga menjadi salah satu faktor penentunya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap self-esteem peserta didik kelas VIII di SMPN 1 Luhak Nan Duo, Kabupaten Pasaman Barat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi sederhana. Populasi penelitian berjumlah 229 peserta didik, dengan sampel sebanyak 146 yang dipilih menggunakan teknik proporsional random sampling. Instrumen penelitian berupa angket. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berada pada kategori cukup baik dan self-esteem peserta didik berada pada kategori sedang. Hasil uji regresi menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap self-

esteem peserta didik. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berperan penting dalam meningkatkan self-esteem peserta didik di lingkungan sekolah.

Kata kunci: Dukungan sosial, teman sebaya, self-esteem, peserta didik .

A. Pendahuluan

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yang disebut juga dengan adolescence. Adolescence berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* yang artinya tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan. Salah satu kelompok yang termasuk dalam kategori remaja adalah peserta didik, khususnya mereka yang berada di jenjang pendidikan menengah. Peserta didik yang memiliki harga diri tinggi akan merasa dirinya lebih berharga dan terhindar dari perasaan rendah diri. Sedangkan peserta didik yang memiliki harga diri yang rendah cenderung mengalami depresi, kenakalan peserta didik dan masalah-masalah penyesuaian diri lainnya. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Fenzel 1997 (Santrock, 2007:188) bahwa harga diri (self-esteem) yang rendah dapat mengakibatkan depresi, bunuh diri, anoreksia nervosa, kenakalan peserta didik dan masalah-masalah penyesuaian diri lainnya. Akibat dari self-esteem yang rendah ini tentunya

menimbulkan masalah bagi perkembangan peserta didik.

Salah satu aspek psikologis yang penting pada masa remaja adalah self-esteem. Papalia dan Feldman (2009:119) mendefinisikan self-esteem sebagai penilaian individu terhadap keberhargaan dirinya secara menyeluruh. Coopersmith 1981 (Hidayat & Bashori, 2016:44) menyebutkan bahwa self-esteem mencakup empat aspek utama, yaitu kekuasaan (power), keberartian (significance), kebajikan (virtue), dan kemampuan (competence), yang menggambarkan bagaimana individu menilai dan menghargai dirinya dalam berbagai situasi kehidupan.

Self-esteem yang rendah pada peserta didik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti kurangnya keberanian dalam menyampaikan pendapat, rendahnya rasa percaya diri, serta munculnya perilaku sosial yang kurang adaptif. Santrock (2007:188) mengungkapkan bahwa rendahnya self-esteem pada remaja berkaitan dengan berbagai

masalah penyesuaian diri, seperti perilaku agresif, penarikan diri dari lingkungan sosial, dan kesulitan menjalin hubungan interpersonal. Oleh karena itu, self-esteem perlu mendapatkan perhatian serius dalam proses pendidikan, khususnya pada jenjang pendidikan menengah pertama.

Pembentukan self-esteem tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh faktor eksternal, salah satunya adalah dukungan sosial. Sarafino 1998 (Multasih & Suryandi, 2013:70) mendefinisikan dukungan sosial sebagai kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok. Smet (1994:136) mengemukakan bahwa dukungan sosial terdiri atas empat bentuk, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Dukungan sosial berperan penting dalam membantu individu mengatasi masalah serta membentuk penilaian positif terhadap diri sendiri.

Pada masa remaja, teman sebaya menjadi sumber dukungan sosial yang sangat dominan. Hal ini disebabkan oleh intensitas interaksi

yang tinggi serta adanya kebutuhan remaja untuk diterima dan diakui oleh kelompok sebayanya. Baumeister 2010 (Mezi, 2015:7) menyatakan bahwa individu dengan self-esteem tinggi cenderung merasakan dukungan sosial yang lebih besar, sedangkan individu dengan self-esteem rendah sering merasa kurang mendapatkan dukungan dari lingkungan sosialnya. Denissen 2010) (Mezi, 2015:8) juga menegaskan bahwa ikatan sosial yang kuat dapat meningkatkan rasa keberartian dan penerimaan diri, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap self-esteem individu.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah: 1). Mendeskripsikan dukungan sosial teman sebaya peserta didik kelas VIII di SMPN 1 Luhak Nan Duo; 2). Mendeskripsikan self-esteem peserta didik kelas VIII di SMPN 1 Luhak Nan Duo; dan 3). Menguji pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya dengan self-esteem peserta didik kelas VIII di SMPN 1 Luhak Nan Duo.

Berdasarkan observasi peneliti di sekolah, tepatnya pada Sabtu 22 Maret 2025 peneliti menemukan peserta didik di SMPN 1 Luhak Nan Duo bahwa masih adanya peserta

didik tidak berani menyampaikan pendapat, berbicara kasar pada teman maupun guru, peserta didik merendahkan orang lain dengan cara mengejek memanggil dengan label yang kurang bagus dan bergosip, peserta didik yang kurang rasa empatinya terhadap teman, masih ada peserta didik tidak mau menolong teman yang lagi kesusahan. Peserta didik merasa kurang percaya diri, tetap berperilaku kurang baik meskipun sudah diingatkan oleh guru, adanya Peserta didik mengejek penampilan fisik temannya yang kurang menarik, dan adanya Peserta didik menertawakan pendapat temannya dan mengucilkan teman yang kurang disukainya.

Selain itu peneliti juga melakukan wawancara pada Jumat 26 Maret 2025 dengan salah satu peserta didik kelas VIII. Dari hasil wawancara peneliti mendapatkan informasi bahwa masih adanya peserta didik menertawakan dan mengucilkan teman, peserta didik kurang rasa empatinya terhadap teman, peserta didik merendahkan orang lain dengan cara mengejek, memanggil dengan label yang kurang bagus dan bergosip, masih ada peserta didik salah paham antar

peserta didik karena berbeda bahasa. Peserta didik merasa kurang percaya diri, tetap berperilaku kurang baik meskipun sudah diingatkan oleh guru. Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara dengan Guru BK pada Jumat 9 Mei 2025 dan didapatkan informasi bahwa masih ada peserta didik kurang peduli antar peserta didik, tidak mau menolong teman yang lagi kesusahan dan peserta didik tidak sopan dengan gurunya.

Berdasarkan fenomena yang peneliti temui, peneliti ingin melihat lebih dalam lagi tentang “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap *Self-Esteem* peserta didik kelas VIII di SMPN 1 Luhak Nan Duo”.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi sederhana untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap self-esteem peserta didik. Penelitian dilaksanakan di SMPN 1 Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas VIII yang berjumlah 229 orang, dengan sampel sebanyak 146 peserta didik yang ditentukan

menggunakan teknik proportional random sampling agar mewakili populasi secara proporsional.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan variabel penelitian dan analisis regresi sederhana untuk menguji pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap self-esteem peserta didik dengan bantuan program IBM SPSS.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Dukungan Sosial Teman Sebaya

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skor Dukungan sosial teman sebaya secara umum

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	84–100	62	42,5%
Tinggi	68–83	65	44,5%
Cukup Tinggi	52–67	13	8,9%
Rendah	36–51	4	2,7%
Sangat Rendah	20–35	2	1,4%
Total		146	100%

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial teman sebaya peserta didik kelas VIII SMPN 1 Luhak Nan Duo secara umum berada pada kategori cukup baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik telah mendapatkan perhatian, penerimaan, serta bantuan

dari teman sebayanya dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah. Dukungan tersebut terlihat melalui adanya sikap saling membantu dalam kegiatan belajar, memberikan motivasi ketika menghadapi kesulitan, serta adanya hubungan pertemanan yang cukup harmonis.

2. Self-esteem

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skor Self-esteem secara umum

Kategori	Rentang Skor (total 30 item, skor 1–5)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Tinggi	168 – 200	62	42,5%
Tinggi	136 – 167	66	45,2%
Cukup Tinggi	104 – 135	13	8,9%
Rendah	72 – 103	3	2,1%
Sangat Rendah	40 – 71	2	1,4%
TOTAL		146	100%

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap variabel self-esteem, diketahui bahwa self-esteem peserta didik berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik telah memiliki penilaian diri yang cukup positif, seperti memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri dan merasa cukup berharga dalam lingkungan sosialnya.

3. Uji Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Self-Esteem

Tabel 3. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Unstandardized Residual	
N	70
Mean	0,0000000
Std. Deviation	11,64505489
Test Statistic	0,053
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,210

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig. (p)	Keterangan
Dukungan Sosial Teman Sebaya → Self-Esteem	0,341	Hubungan linear

Setelah uji prasyarat terpenuhi, selanjutnya dilakukan analisis regresi sederhana untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap self-esteem peserta didik.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Sederhana

Model	Unstandardized Coefficient s (B)	Std. Error	t	Sig.
(Constant)	52,317	8,642	6,052	0,000
Dukungan Sosial Teman Sebaya	0,438	0,214	2,047	0,044

Berdasarkan hasil analisis regresi, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,044 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh secara signifikan terhadap self-esteem peserta didik kelas VIII. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima peserta didik dari teman sebayanya, maka semakin tinggi pula tingkat self-esteem yang dimiliki. Dukungan berupa perhatian, penerimaan, penghargaan, serta bantuan dari teman sebaya memberikan rasa aman dan dihargai, sehingga membantu peserta didik membangun penilaian diri yang positif.

Pembahasan

1. Deskripsi Variabel Dukungan sosial teman sebaya

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dukungan sosial teman sebaya peserta didik kelas VIII SMPN 1 Luhak Nan Duo berada pada kategori cukup baik. Temuan ini menunjukkan bahwa dalam kehidupan sehari-hari di sekolah,

sebagian besar peserta didik telah memperoleh perhatian, penerimaan, dan bantuan dari teman sebayanya. Dukungan sosial tersebut tampak dalam bentuk adanya teman yang bersedia membantu ketika mengalami kesulitan belajar, memberikan dorongan semangat, serta menunjukkan sikap peduli dalam interaksi sosial. Menurut Sarafino 1998 (Multasih & Suryandi, 2013:70), dukungan sosial yang diterima individu dari lingkungan sekitarnya dapat memberikan rasa aman dan nyaman, sehingga individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi berbagai permasalahan. Namun demikian, masih ditemukannya peserta didik dengan dukungan sosial yang rendah mengindikasikan bahwa tidak semua peserta didik merasakan kualitas hubungan sosial yang sama, sehingga perlu adanya upaya untuk meningkatkan interaksi sosial yang lebih positif di lingkungan sekolah.

2. Deskripsi Variabel Self-esteem

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa self-esteem peserta didik berada pada kategori sedang. Kondisi ini mencerminkan bahwa peserta didik telah memiliki penilaian diri yang cukup positif,

namun belum sepenuhnya optimal. Beberapa peserta didik masih menunjukkan keraguan terhadap kemampuan diri, kurang percaya diri dalam mengemukakan pendapat, serta masih sangat dipengaruhi oleh penilaian teman sebaya. Papalia dan Feldman (2009:119) menyatakan bahwa self-esteem pada masa remaja cenderung berfluktuasi karena remaja sedang berada pada tahap pencarian identitas diri. Coopersmith 1981 (Hidayat & Bashori, 2016:44) menegaskan bahwa self-esteem terbentuk melalui pengalaman individu dalam memperoleh penerimaan dan penghargaan dari lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, self-esteem peserta didik yang berada pada kategori sedang dapat dipahami sebagai dampak dari dukungan sosial yang belum sepenuhnya dirasakan secara merata oleh seluruh peserta didik.

3. Pengaruh Dukungan sosial teman sebaya terhadap self-esteem

Hasil penelitian ini juga memperkuat pendapat Santrock (2007:188) yang menyatakan bahwa pengaruh positif dengan teman sebaya memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan sosial dan emosional remaja. Remaja yang

memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya cenderung memiliki self-esteem yang lebih baik dibandingkan dengan remaja yang kurang mendapatkan dukungan. Interaksi sosial yang positif memberikan pengalaman keberhasilan sosial yang dapat meningkatkan rasa kompeten dan keberhargaan diri peserta didik. Dengan demikian, dukungan sosial teman sebaya menjadi salah satu faktor penting dalam membantu peserta didik membangun self-esteem yang sehat.

Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan self-esteem peserta didik. Oleh karena itu, sekolah perlu menciptakan lingkungan sosial yang kondusif dengan mendorong terbentuknya hubungan pertemanan yang positif antarpeserta didik. Guru, khususnya guru bimbingan dan konseling, dapat berperan aktif melalui layanan bimbingan kelompok, kegiatan pengembangan sosial, serta pembiasaan sikap saling menghargai. Upaya tersebut diharapkan dapat meningkatkan dukungan sosial teman sebaya sehingga self-esteem peserta

didik dapat berkembang secara optimal.

D. Kesimpulan

1. Dukungan sosial teman sebaya peserta didik kelas VIII berada pada kategori tinggi, dengan persentase sebesar 88,4%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik merasakan adanya dukungan yang baik dari teman sebaya, baik dalam bentuk dukungan emosional, penghargaan, instrumental, maupun informatif. Kondisi ini mencerminkan lingkungan pertemanan yang relatif positif dalam membantu interaksi sosial peserta didik.
2. Self-esteem peserta didik kelas VIII juga berada pada kategori tinggi, dengan persentase sebesar 82,9%. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas peserta didik memiliki penilaian diri yang positif, ditandai dengan rasa percaya diri, perasaan berharga, serta keyakinan terhadap kemampuan diri. Tingginya self-esteem memperlihatkan bahwa peserta didik cukup mampu

menerima diri dan berfungsi secara psikologis maupun sosial.

3. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap self-esteem peserta didik. Nilai signifikansi sebesar $0,044 < 0,05$ menandakan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya, semakin tinggi pula self-esteem peserta didik. Dukungan teman sebaya berperan penting dalam membentuk rasa percaya diri dan keberhargaan diri peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, R. F. (2010). *Self-esteem: The puzzle of low self-regard*. New York: Plenum Press.
- Coopersmith, S. (1981). *The antecedents of self-esteem*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Denissen, J. J. A. (2010). Self-esteem and interpersonal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 626–639.
- Hurlock, E. B. (1980). *Developmental psychology: A life-span approach*. New York: McGraw-Hill.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (11th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence* (11th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sarafino, E. P. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (3rd ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar psikologi umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Desmita. (2016). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.