

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peralihan anak-anak ke tahap pendewasaan, atau yang biasa disebut masa remaja, merupakan fase penting dalam perkembangan individu yang umumnya terjadi pada rentang usia 13 hingga 18 tahun, yaitu ketika seseorang menempuh pendidikan di tingkat sekolah menengah. Pada masa ini, remaja mengalami berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial, yang sering kali menimbulkan kebingungan dan tantangan dalam proses pencarian jati diri. Perubahan hormon, meningkatnya rasa ingin tahu, serta kebutuhan untuk diakui oleh lingkungan sekitar dapat menyebabkan konflik, baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Oleh karena itu, masa remaja sering dianggap sebagai periode yang sulit, tidak hanya bagi remaja yang menjalaninya, tetapi juga bagi orang tua, pendidik, dan lingkungan sekitar yang turut berperan dalam proses pembentukannya.¹ Fase remaja adalah bentuk tahapan perubahan dari waktu anak-anak menuju tahap kedewasaan, biasanya memiliki ciri dengan pertumbuhan pesat dalam aspek fisik, kognitif, sosial, serta emosional individu pada wanita ataupun pria. Jumlah remaja di Indonesia berkembang dengan pesat. Pada tahun 2013 jumlah penduduk Indonesia mencapai 290 juta jiwa, dimana sekitar 35% merupakan remaja berusia 10-24 tahun. Tahun 2015 angka populasi remaja di Indonesia menyentuh 85 juta. Namun, di balik jumlah remaja yang besar ini, berbagai tantangan juga muncul, terutama dalam konteks pendidikan.² Masa remaja merupakan tahap transisi yang ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Peningkatan jumlah remaja di Indonesia menunjukkan potensi besar bagi pembangunan nasional, namun juga menimbulkan berbagai tantangan, khususnya dalam bidang pendidikan.

Pendidikan merupakan proses yang mencakup berbagai kegiatan terencana dan sistematis yang bertujuan untuk mengembangkan kepribadian individu secara menyeluruh, baik dari segi intelektual, emosional, sosial, maupun moral. Proses ini berlangsung sepanjang hayat dan harus selaras dengan nilai-nilai serta norma-norma sosial yang berlaku di masyarakat. Keberhasilan suatu sistem pendidikan sangat bergantung pada peran aktif peserta didik sebagai komponen utama yang menjadi pusat dari seluruh kegiatan pembelajaran. Dalam pelaksanaannya, berbagai kegiatan pendidikan tidak jarang menempatkan peserta didik terutama remaja dalam situasi yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis atau stres. Remaja sebagai peserta

¹ Ali, M., & Asrori, M. (2015). Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik. Jakarta : PT Bumi Aksara.

² Mulia, L. O. (2014). *Hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat resiliensi remaja di panti asuhan* (Doctoral dissertation, Riau University).

didik berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosi, dan sosial yang kompleks, sehingga mereka menjadi lebih rentan terhadap tekanan lingkungan belajar. Stres dapat muncul dari berbagai situasi, seperti ketika hubungan dengan teman sebaya kurang harmonis, saat menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, menyampaikan hasil belajar kepada orang tua, atau ketika menghadapi ujian akhir sekolah yang menentukan masa depan mereka. Respon setiap individu terhadap tekanan tersebut bervariasi. Sebagian peserta didik mungkin mampu menyesuaikan diri dan mengelola stres dengan baik, sementara sebagian lainnya dapat mengalami gangguan psikologis yang lebih serius. Tekanan yang tidak terkelola dengan baik berisiko menimbulkan masalah seperti kecemasan berlebih, depresi, hingga perilaku menyimpang atau berisiko tinggi, termasuk tindakan menyakiti diri sendiri bahkan percobaan bunuh diri berulang. Dengan demikian, penting bagi lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat untuk memberikan dukungan emosional dan sosial yang memadai agar remaja dapat menghadapi tekanan pendidikan secara sehat dan positif.³ Ketika individu merasa kesulitan memenuhi ekspektasi tersebut, terutama tanpa dukungan atau strategi manajemen stres yang memadai, mereka dapat mengalami tekanan mental yang signifikan.

Penelitian terkini mengungkapkan bahwa dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitar seperti teman sejawat, pengajar, dan orang terdekat berperan penting dalam menumbuhkan kesehatan psikis remaja. Dengan adanya dukungan sosial, remaja dapat lebih efektif mengatasi tekanan hidup, membangun kepercayaan diri, menurunkan risiko depresi dan kecemasan. Menjaga kesehatan mental remaja disekolah merupakan hal krusial untuk mendukung perkembangan akademik dan emosionalnya. Masa remaja diwarnai berbagai transformasi penting, seperti perubahan fisik, mental, dan sosial. Transformasi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan batin serta gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Remaja disekolah sangat memerlukan dukungan sosial guna menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mereka.⁴ Dukungan sosial dari lingkungan sekitar, seperti teman sebaya, guru, dan keluarga, memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental remaja. Dukungan tersebut membantu remaja menghadapi tekanan, meningkatkan kepercayaan diri, serta mencegah gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan. Oleh karena itu, perhatian terhadap dukungan sosial di lingkungan sekolah menjadi aspek krusial dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental remaja.

³ Dony Pramana, R. (2015). HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DAN TINGKAT DEPRESI DENGAN IDE BUNUH DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS X SMK FARMASI SURABAYA. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3).

⁴ Arianti, D., & Susanti, A. (2025). Peran Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ners*, 9(2), 2077-2083.

Pada kenyataannya, tidak semua remaja awal mendapatkan dukungan sosial teman sebaya. Margono menjelaskan remaja yang mendapatkan penolakan atau tidak diperhatikan dari teman sebaya akan merasa kesepian dan timbul rasa permusuhan, sehingga remaja tersebut memiliki rasa harga diri yang rendah dan prestasi belajar yang kurang. Remaja yang memiliki teman sebaya akan cenderung lebih mampu untuk mengatasi transisi normatif dan peningkatan pada kualitas hidupnya seperti prestasi belajar dan daya bersaing, dibandingkan dengan anak yang tidak memiliki teman sebaya.⁵ Remaja yang memiliki dukungan dari teman sebaya cenderung mampu beradaptasi lebih baik terhadap perubahan dan menunjukkan peningkatan dalam prestasi serta kualitas hidupnya. Namun tidak semua remaja memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya. Kurangnya dukungan tersebut dapat menimbulkan perasaan kesepian, permusuhan, serta rendahnya harga diri yang berpengaruh terhadap prestasi belajar.

Kondisi ini mengindikasikan bahwa lingkungan sosial remaja, termasuk dukungan dari teman sebaya, memegang peranan penting dalam membantu mereka melewati masa transisi ini. Penelitian dari Rahmawati & Hasanat menggambarkan pentingnya dukungan sosial teman sebaya berkontribusi signifikan dalam mengoptimalkan ketangguhan dalam mengatasi masalah pada siswa tersebut, yaitu kemampuan untuk bangkit dari tekanan dan tantangan di lingkungan pendidikan. Dengan demikian, sekolah berperan bukan sebagai institusi pendidikan formal, namun juga arena penting untuk penguatan aspek psikososial remaja.⁶ Lingkungan sosial, khususnya dukungan dari teman sebaya, berperan penting dalam membantu remaja menghadapi masa transisi dan tekanan di lingkungan pendidikan. Dukungan tersebut berkontribusi terhadap ketangguhan remaja dalam mengatasi berbagai tantangan. Oleh karena itu, sekolah tidak hanya berfungsi sebagai lembaga pendidikan formal, tetapi juga sebagai wadah penting dalam penguatan aspek psikososial remaja.

Setiap remaja mempunyai berbagai cara dalam mengatasi masalah. Sebagian berhasil melewatinya, sementara lainnya mungkin terjebak dan membawa masalah itu hingga dewasa. Mereka yang memiliki ketangguhan dalam mengatasi masalah cenderung bisa mengatasi dan menerima tantangan hidup dengan lebih baik. Kemampuan untuk tetap tegar dan bertahan ketika menghadapi berbagai persoalan dikenal dengan istilah resiliensi. Resiliensi atau ketangguhan adalah keahlian seseorang supaya bisa mempertahankan diri serta beradaptasi pada tekanan, selain itu juga kapasitas manusia dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah ditengah

⁵ Wijaya, A. A. A. R., & Widiasavitri, P. N. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap motivasi berprestasi pada remaja awal di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(02), 261.

⁶ Rahmawati, D., & Hasanat, M. (2020). Dukungan Teman Sebaya dan Resiliensi pada Remaja di lingkungan sekolah. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(1), 45–58.

tantangan. Seseorang dengan resiliensi tinggi cenderung mempertahankan ketangguhan ini hingga dewasa. Sebaliknya, seseorang dengan resiliensi rendah seringkali terjebak dalam masalah dan sulit *move-on* karena beban masalahnya.⁷ Setiap remaja memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghadapi masalah. Individu dengan tingkat resiliensi tinggi mampu beradaptasi, bertahan, dan bangkit dari tekanan dengan lebih efektif, sehingga dapat menghadapi tantangan hidup secara positif hingga dewasa. Sebaliknya, remaja dengan resiliensi rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatasi masalah dan terbebani oleh pengalaman masa lalu.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti Bersama guru BK di MAN 3 Kab. Tangerang yang menyatakan bahwa: “Mereka tidak pernah bermasalah dalam hal akademik, kegiatan disekolah-pun tetap mereka ikuti. Hanya saja sebagian siswa menempuh pendidikan di sekolah ini bukan atas dasar pilihan pribadi, sehingga partisipasi mereka dalam pembelajaran cenderung kurang antusias, meskipun begitu, kewajiban akademik tetap mereka jalankan.”. Selanjutnya peneliti juga mewawancarai beberapa siswa di MAN 3 Kab. Tangerang hasil dari wawancara tersebut menunjukkan: “Beberapa siswa belum bisa berdamai dengan masa lalunya yakni masa SMP, semenjak menginjak masa SMA mereka selalu merasa tertekan, merasa terisolasi, sulit membangun pertemanan baru, dan kecemasan sosial, bahkan merasa segala hal dalam hidup mereka tidak sesuai dengan apa yang mereka mau.” Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pentingnya kemampuan individu untuk tetap tangguh dalam menghadapi tekanan menjadi hal yang perlu diperhatikan. Kemampuan inilah yang dikenal dengan istilah resiliensi.

Dari sudut pandang teologis menurut Al-Qur’an kitab sumber kebijaksanaan yang mencakup seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk pendidikan dan hubungan sosial.⁸ Hal itu berlaku juga dalam upaya kembali bangkit dari kesulitan, seperti yang tertuang pada ayat 286 di surah Al-Baqarah:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا ۖ إِن نَّسِينَا ۚ أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا ۖ إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا ۗ وَاعْفِرْ لَنَا ۗ وَارْحَمْنَا ۗ إِنَّتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ □

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melampaui kemampuannya. Bagi orang yang beramal baik, Allah akan memberi balasan pahala. Dan bagi orang yang berbuat jahat, Allah akan membalasnya dengan siksa. Mereka berdoa, Ya

⁷ Syifa, F., Dkk. (2021). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi pada peserta didik kelas XI di SMK Negeri 1 Glagah Banyuwangi. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(5), 346-355.

⁸ Fauzi, A. (2015). Membangun Epistemologi Pendidikan Islam melalui Kepemimpinan Spiritual : Suatu Telaah Diskursif. *Journal Empirisma, STAIN Kediri*, Vol. 24(No 2), 155–167.

Tuhan kami, janganlah Engkau menghukum kami jika kami lupa atau membuat kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau memberi beban yang berat sebagaimana Engkau memberi beban kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau memikulkan kepada kami sesuatu yang tidak dapat kami sanggupi. Ampunilah kami, beri ampunlah kami, dan berikanlah rahmat kepada kami. Engkau adalah pelindung kami, maka tolonglah kami dalam menghadapi orang-orang kafir.”⁹ (Q.S. Al-Baqarah: 286)

Ayat ini menunjukkan bahwasanya cobaan yang diberikan oleh Allah berdasarkan kapasitas masing-masing, memberikan ganjaran atas amal baik, serta menegaskan adanya balasan bagi perbuatan buruk. Dari pemahaman tersebut, muncul berbagai tingkah laku dalam keseharian yang menunjukkan sikap ketahanan seseorang, seperti keteguhan, komitmen untuk berperilaku baik, serta kesanggupan kembali ke jalan yang benar, selain itu juga memperbaiki diri setelah berbuat kesalahan. Dengan demikian, ayat ini menghadirkan perspektif menyeluruh bahwa ajaran agama dapat menjadi sumber kekuatan sekaligus pedoman untuk mengatasi ujian kehidupan. Melalui pemahaman dan penerapan makna yang terkandung dalam surat Al-Baqarah pada ayat tersebut menguatkan diri agar memiliki ketahanan mental yang tangguh, sehingga mampu berkembang positif dan beradaptasi yang lebih terhadap tantangan hidup.¹⁰

Individu-individu yang mempunyai kemampuan resilien akan kuat dan tegar menghadapi segala tantangan yang ada, cobaan hidup dan problem sosial yang hadir dijadikan sebagai tantangan yang harus dilewati bagi individu tersebut. Sebagaimana firman Allah dalam Surat al-Baqarah ayat 155 dan 156:

قَالُوا مُصِيبَةٌ أَصَابَتْهُمْ وَإِذَا الَّذِينَ الصَّابِرِينَ وَبَشِّرِ وَالشَّمْرَاتِ ۖ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ مِّنْ وَنَقْصِ وَالْجُوعِ الْخَوْفِ مِّنْ بَشِيءٍ ۖ وَكَيْلُوكُمْ رَاجِعُونَ إِلَيْهِ وَإِنَّا لِلَّهِ إِنَّا

Artinya: *“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar (155) yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata, “Sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali. (156)”*

Dari dua ayat tersebut diatas dapat diintrepetsikan bahwa setiap cobaan hidup hakikatnya diluar kemampuan dan kemauan manusia, coban-cobaan tersebut merupakan sarana Allah untuk menguji keimanan hambanya. Menurut Al-Qurtubi dalam kitab tafsirnya,³⁰ ujian atau cobaan yang disebut dalam ayat diatas

⁹ <https://quran.kemenag.go.id/> diakses pada tanggal 01. Okt. 25

¹⁰ Akbar, M. F., Rohman, U., Ismail, S., Utami, N. S. P., & Elsyafitri, S. (2024). Resiliensi Psikologis dalam Cobaan: Kajian dari Surat Al-Baqarah Ayat 286 dan Implikasinya dalam kehidupan. *Journal of Psychology Students*, 3(1), 1-12.

dimaksudkan agar individu-individu dan golongan-golongan setelah mereka dapat mengambil pelajaran dan mempunyai kemampuan *Reaching out*. Sehingga mereka mengetahui hal-hal yang sepatutnya mereka tempuh atau mereka hindari. Cobaan juga bertujuan agar individu dapat menemukan teguhnya keyakinan kepada Allah dan dari musibah yang menimpanya para individu selalu berlindung dan berserah diri kepada Allah. Hingga pada titik puncaknya nanti mereka menemukan ketenangan dalam menghadapi cobaan selanjutnya.¹¹

Selain itu Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan yang penuh dengan perubahan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Pada tahap ini, individu mulai membangun identitas diri dan menghadapi berbagai tekanan dari lingkungan sekitar, seperti tuntutan akademik, pergaulan sosial, maupun pencarian jati diri. Kondisi tersebut membuat remaja sering kali rentan mengalami stres, kecemasan, hingga penurunan kemampuan adaptasi terhadap situasi sulit. Dalam konteks inilah, dukungan sosial dari teman sebaya memiliki peran penting sebagai faktor protektif yang dapat membantu remaja untuk tetap tangguh menghadapi tantangan kehidupan. Teman sebaya menjadi sumber kenyamanan emosional, tempat berbagi pengalaman, dan sarana memperoleh penguatan positif yang dapat meningkatkan kemampuan adaptif remaja.

Menurut Sarafino, dukungan sosial adalah suatu bentuk hubungan interpersonal yang melibatkan pemberian bantuan emosional, penghargaan, informasi, dan bantuan nyata yang membuat individu merasa diperhatikan dan dihargai. Dukungan sosial dari teman sebaya tidak hanya berfungsi sebagai penguat hubungan sosial, tetapi juga sebagai sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi tekanan hidup. Studi oleh Alifya dkk. menunjukkan bahwa dukungan sosial antarteman sebaya melibatkan proses seperti memberikan dorongan, persahabatan, empati, berbagi pengalaman, serta saling membantu dalam menghadapi kesulitan hidup. Hubungan positif semacam ini mampu menurunkan risiko gangguan mental seperti kesepian, frustrasi, dan perasaan terisolasi, serta meningkatkan resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi setelah menghadapi kesulitan.¹²

Resiliensi adalah ketangguhan seseorang dalam mengatasi beragam tantangan dalam kehidupan sehari-hari membutuhkan kemampuan untuk tetap menjaga kesehatan tubuh sekaligus mempertahankan energi. Dengan kondisi fisik dan

¹¹ Mughni, S., & Marzuk, M. (2022). TAFSIR AYAT PSIKOLOGI, Memaknai Ayat Al-Qur'an Tentang Resiliensi Jiwa Dan Urgensinya Dalam Kehidupan Sosial. *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 101-114.

¹² Alifya, A., Fadhilah, N., Alviyanti, D., Ray, M., & Husny, R. (2023). *Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa BPI UIN Jakarta*. <https://jurnal.diklinko.id/index.php/Raziq/>

mental yang prima, seseorang akan lebih siap menjalani kehidupan secara optimal tanpa kehilangan kualitas maupun kesejahteraan. Resiliensi juga mencakup keterampilan individu dalam mengelola serta mengatasi stres secara efektif, sehingga membantunya lebih siap menghadapi tekanan serupa dimasa mendatang.¹³

Resiliensi merupakan konsep yang menggambarkan kemampuan individu untuk menghadapi serta menyesuaikan diri dengan situasi sulit. Tingkat resiliensi seseorang turut mempengaruhi keberhasilan maupun kegagalan dalam hidupnya.¹⁴

Dalam buku (*“Resilience: What We Have Learned”*). Selama beberapa dekade mengumpulkan berbagai temuan penelitian mengenai resiliensi. Hasilnya memnunjukkan keterlibatan keluarga, lingkungan sekolah, serta masyarakat memiliki peranan yang krusial dalam memberikan arahan dorongan biologis individu agar dapat berkembang secara normal.¹⁵

Fletcher & Sarkar menjelaskan bahwa proses resileinsi dipengaruhi oleh sejumlah faktor psikologis, antara lain sikap positif, motivasi, rasa percaya diri, kemampuan untuk tetap fokus, serta dukungan. Orang-orang terdekat yang memberikan dukungan berkontribusi secara signifikan dalam proses pembentukan karakter seorang anak.¹⁶

Sarason menyatakan dukungan sosial yang bersumber melalui kedekatan hubungan dengan lingkungan sekitarnya, seperti teman maupun keluarga. Bentuk dukungan tersebut dapat berupa pemberian informasi, nasihat baik secara ungkapan atau tindakan, serta perlindungan yang membantu individu terhindar dari perilaku negatif, baik secara langsung maupun lewat perantara.¹⁷

Dukungan sosial dapat dimaknai sebagai tersedianya berbagai sumber daya yang memberikan rasa aman dan nyaman, baik dari sisi fisik maupun psikis, yang timbul lewat komunikasi sesama, melalui dukungan ini, seseorang akan merasakan adanya kasih sayang, penghargaan, perhatian, serta penerimaan dari lingkungan sosial tempat ia berada.¹⁸

¹³ Mufidah, A. C. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa Bidikmisi Dengan Mediasi Efikasi Diri. *Jurnal sains psikologi*, 6(2), 68-74.

¹⁴ Jackson, R dan Watkin, C. (2004). *Seven essential skills for overcoming life's obstacles and determining happiness. Selection dan Development Review*, Vol. 20, No. 6, December 2004.

¹⁵ Prihastuti, P. (2011). Profil Resiliensi Pendidik Berdasarkan Resilience Quetient Test. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 15(2), 199-214.

¹⁶ Jannah, K. & M. (2014). Hubungan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi pada atlet renang. *Character*, 03(2).

¹⁷ Rismandanni, W. P., & Sugiasih, I. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Remaja yang Berpisah dari Orang Tua. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humaniora*.

¹⁸ Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kemampuan bersosialisasi pada siswa smk negeri 3 medan. *Jurnal Diversita*, 2(2).

Dukungan sosial dapat dipahami sebagai bentuk pemberian rasa aman dan nyaman, baik secara dzohir maupun batin, dan berasal dari orang terkasih seperti keluarga dan teman kepada individu ketika menghadapi tekanan. Kehadiran dukungan ini membuat seseorang lebih berpotensi memiliki kondisi tubuh yang sehat sekaligus mampu mengendalikan tekanan yang dialaminya dengan lebih baik.¹⁹

Chaplin berpendapat bahwa dukungan sosial pada teman sebaya dapat memenuhi kebutuhan temannya seperti memberikan dorongan semangat serta memberi nasihat dalam proses pengambilan keputusan. Banyak hal yang mempengaruhi dukungan sosial yang diterima seseorang tergantung pada komposisi dan jaringan sosial yang terbentuk serta disebabkan juga oleh intensitas hubungan individu dan lingkungannya.²⁰

Agnes menyatakan bahwa Dukungan yang diberikan oleh teman sebaya sangat penting bagi individu dalam proses penyesuaian diri. Dukungan ini dapat berupa berbagai bentuk, seperti dukungan emosional, bantuan materi atau jasa, informasi, dan jaringan sosial. Semua jenis dukungan ini membantu mahasiswa merasa dicintai, diperhatikan, dan memiliki harga diri. Dengan adanya dukungan sosial dari teman sebaya, mahasiswa internasional dapat lebih mudah menghadapi tantangan dan perbedaan di lingkungan baru mereka, sehingga mereka dapat menyesuaikan diri dengan lebih baik. Selain itu, dukungan ini juga dapat mengurangi konflik dan frustrasi yang mungkin mereka alami.²¹

Mengacu pada riset Fajriyatus Dkk. Hasil analisis korelasi mengindikasikan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dari teman sebaya dengan tingkat resiliensi. Dengan kata lain, semakin kuat dukungan yang diberikan oleh teman sebaya, maka semakin tinggi pula kemampuan individu dalam menunjukkan resiliensi.²²

Adanya hubungan baik yang tinggi antara dukungan social teman sebaya dengan reliensi akademik pada mahasiswa Tingkat akhir jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Semakin tinggi dukungan social teman sebaya maka semakin tinggi resiliensi akademik mahasiswa, sebaliknya semakin redah dukungan

¹⁹ Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Social psychology: Understanding human interaction*. United States: Allyn & Bacon.

²⁰ Tresnani, L. . (2020). *Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecerdasan Emosional Dalam Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa S2 terlambat Lulus*. UIN SUNANKALIJAGA.

²¹ Agnes, D. (2021). *Pengaruh kemampuan berfikir positif dan dukungan sosial teman sebaya Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Internasional Di Yogyakarta*. 7 (2), 146–161.

²² Syifa, F., Dkk. (2021). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi pada peserta didik kelas XI di SMK Negeri 1 Glagah Banyuwangi. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(5), 346-355.

social teman sebaya maka semakin rendah pula resiliensi akademiknya. Hal ini dapat dikatakan bahwa dukungan social teman sebaya sangat berpengaruh bagi resiliensi akademik tiap mahasiswa. Diketahui bahwa tiap bentuk dukungan social teman sebaya yaitu dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan emosional yang memberikan sumbangan efektif terhadap resiliensi akademik.²³

Azizahtul & Lely dalam penelitiannya menunjukkan bahwa tingginya dukungan teman sebaya serta resiliensi berbanding terbalik dengan tingkat tekanan kerja pada tenaga kesehatan. Artinya, bertambah besar dukungan dan ketangguhan yang dimiliki, akan rendah stress kerja yang dialami, sedangkan rendahnya dukungan dan resiliensi justru meningkatkan stres kerja.²⁴

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Abdullah Adhha menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh siswa korban bullying, semakin kuat pula tingkat resiliensi yang dimiliki oleh siswa tersebut. Hasil ini mengindikasikan bahwa kehadiran teman sebaya yang memberikan perhatian, empati, dan bantuan nyata dapat menjadi faktor pelindung penting bagi siswa yang mengalami tekanan psikologis akibat perundungan. Dukungan dari teman sebaya membantu individu merasa diterima, dipahami, dan tidak sendirian dalam menghadapi situasi sulit, sehingga mereka mampu mengelola emosi negatif dan menumbuhkan keyakinan diri untuk bangkit kembali. Teman sebaya yang menunjukkan kepedulian dan solidaritas dapat menciptakan lingkungan sosial yang aman dan suportif, yang pada gilirannya memperkuat kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri terhadap pengalaman traumatis. Interaksi positif dengan teman sebaya juga berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri, harga diri, dan optimisme siswa, yang merupakan aspek penting dalam pembentukan resiliensi. Dengan adanya dukungan sosial yang kuat, siswa korban bullying lebih mampu mengubah pengalaman negatif menjadi pembelajaran berharga, serta mengembangkan kemampuan adaptasi yang lebih baik di masa depan. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya bukan hanya membantu siswa mengatasi penderitaan akibat bullying, tetapi juga menjadi fondasi utama dalam membangun ketahanan psikologis dan kesejahteraan emosional mereka. Dukungan yang konsisten dan penuh empati dari teman sebaya terbukti mampu mengurangi dampak negatif dari pengalaman

²³ Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan x fakultas teknik universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(2), 177-182.

²⁴ Ainia, A. N., & Mariyati, L. I. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Resiliensi dengan Stres Kerja Pada Tenaga Kesehatan. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(1), 148-161.

mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Teliti.”

QS Al-Hujurat ayat 13 menekankan bahwa manusia diciptakan berbeda-beda agar saling mengenal dan menghargai, bukan untuk membeda-bedakan. Pesan ini sejalan dengan konsep dukungan sosial, di mana hubungan antarindividu dibangun atas dasar empati, kepedulian, dan kerja sama tanpa memandang perbedaan. Dengan memahami nilai kesetaraan dan kebersamaan dalam ayat tersebut, manusia terdorong untuk saling membantu dan memberikan dukungan sosial demi terciptanya keharmonisan dan kesejahteraan bersama. Ayat ini menggambarkan dengan adanya dukungan sosial dari teman sebaya yang positif, remaja tidak hanya mendapatkan rasa aman secara emosional, tetapi juga memperkuat keyakinan diri bahwa setiap kesulitan dapat dihadapi dengan sabar dan keteguhan hati. Dengan demikian, hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi menjadi penting untuk dikaji lebih dalam, mengingat kedua aspek ini berperan besar dalam membentuk kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai seberapa besar dukungan sosial teman sebaya berkontribusi terhadap tingkat resiliensi, serta menjadi dasar dalam pengembangan program intervensi atau bimbingan yang relevan bagi kalangan pelajar.²⁷

Rekan seusia merupakan salah satu sumber dukungan sosial yang sangat berharga bagi individu, terutama pada masa remaja. Pada tahap perkembangan ini, remaja mulai beralih dari ketergantungan terhadap orang tua menuju kemandirian sosial yang lebih besar, di mana teman sebaya menjadi figur penting dalam kehidupan mereka. Di lingkungan sekolah, interaksi sosial antar teman sebaya berlangsung secara intens setiap hari melalui kegiatan belajar, organisasi, maupun aktivitas nonakademik. Melalui interaksi tersebut, remaja belajar membangun hubungan sosial, memahami empati, serta memperoleh dukungan emosional yang membantu mereka menghadapi berbagai dinamika kehidupan.

Dukungan sosial teman sebaya berperan penting dalam membantu remaja mengatasi tekanan akademik, konflik sosial, serta berbagai tantangan psikologis yang sering muncul pada masa transisi menuju kedewasaan. Kehadiran teman sebaya yang mampu memberikan dukungan emosional, nasihat, atau sekadar mendengarkan dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri remaja, serta memperkuat kemampuan mereka untuk bangkit dari situasi sulit. Dengan kata lain, dukungan sosial dari teman sebaya menjadi salah satu faktor protektif yang dapat meningkatkan tingkat resiliensi individu.

²⁷ Cao, F., Li, J., Xin, W., & Cai, N. (2024). Impact of social support on the resilience of youth: mediating effects of coping styles. *Frontiers in public health*, 12, 1331813.

Resiliensi sendiri merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari kondisi yang penuh tekanan atau kesulitan hidup. Dalam konteks remaja, resiliensi sangat dibutuhkan agar mereka mampu menjaga keseimbangan emosional dan mental, serta tetap berfungsi secara optimal di tengah tuntutan akademik maupun sosial. Remaja yang memiliki tingkat resiliensi tinggi umumnya mampu berpikir positif, mencari solusi, serta mengambil hikmah dari setiap pengalaman yang menantang.

Melihat pentingnya peran dukungan sosial teman sebaya dalam membentuk ketahanan individu terhadap tekanan hidup, terutama pada masa remaja, maka penelitian ini dilakukan untuk menelaah lebih dalam mengenai “Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi pada Siswa di MAN 3 Kabupaten Tangerang.”

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai sejauh mana dukungan sosial teman sebaya berkontribusi terhadap tingkat resiliensi siswa, serta menjadi dasar bagi pihak sekolah dan orang tua dalam mengembangkan lingkungan sosial yang lebih suportif bagi remaja.

B. Identifikasi Masalah

Sejalan pada penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka identifikasi masalah yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Mengindikasikan bahwa adanya siswa yang mempunyai tingkat resiliensi yang rendah seperti sulit membangun pertemanan baru, sulit beradaptasi dengan peraturan baru disekolah, dan kecemasan sosial.
2. Mengindikasikan sebagian siswa mengalami kurangnya semangat dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah.
3. Mereka mengungkapkan perasaan tertekan serta ketidakpuasan terhadap kondisi hidup yang tidak sesuai dengan harapan mereka.
4. Terdapat peserta didik yang mengalami kondisi stres ketika hubungan dengan teman sebayanya kurang harmonis.
5. Beragam kegiatan dalam pelaksanaan pendidikan seringkali menempatkan peserta didik remaja pada kondisi stres.
6. Mengindikasikan remaja yang mengalami perubahan mental berpotensi menimbulkan tekanan batin serta gangguan mental seperti depresi dan kecemasan.

C. Batasan Masalah

Melihat banyaknya persoalan yang terdapat dalam identifikasi masalah, lalu agar penelitian ini tidak terlalu luas dan juga menyimpang maka peneliti hanya berfokus untuk mengukur dan menganalisis Hubungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi yang berfokus pada adaptasi sosial kepada peserta didik kelas X

di MAN 3 Kabupaten Tangerang yang sedang dalam masa peralihan dan tahap penyesuaian diri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dibahas sebelumnya, berikut adalah beberapa pertanyaan penelitian yang diajukan dalam penelitian ini:

1. Bagaimana tingkat resiliensi di MAN 3 Kab. Tangerang?
2. Bagaimana tingkat dukungan sosial teman sebaya di MAN 3 Kab. Tangerang?
3. Bagaimana hubungan antara dukungan sosial dari teman sebaya dengan tingkat resiliensi sosial siswa di MAN 3 Kab. Tangerang?

E. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah diajukan, tujuan spesifik dari penelitian ini adalah:

1. Guna mengidentifikasi tingkat resiliensi pada peserta didik di MAN 3 Kabupaten Tangerang.
2. Guna mengidentifikasi tingkat dukungan sosial teman sebaya pada peserta didik di MAN 3 Kabupaten Tangerang.
3. Guna mengidentifikasi hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi pada peserta didik di MAN 3 Kabupaten Tangerang.

F. Manfaat Penelitian

1. Untuk sekolah
Studi ini diperlukan dapat memberikan kontribusi untuk memperluas pemahaman di bidang ini, khususnya dalam ranah psikologi pendidikan, terkait dengan keterkaitan hubungan antara dukungan sosial dari teman sebaya dengan tingkat resiliensi di MAN 3 Kabupaten Tangerang.
2. Untuk peserta didik
Studi ini diperlukan bisa menghadirkan keuntungan yang lebih faktual dalam meningkatkan kesehatan mental peserta didik, terutama bagi mereka yang memiliki tingkat resiliensi rendah.
3. Untuk guru
Melalui penelitian ini penulis berharap dapat menjadi dorongan untuk pihak institusi agar memperkuat dukungan sosial antar teman sebaya demi mendukung perkembangan para peserta didik.
4. Untuk penulis
Melalui penelitian ini, penulis berharap dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap remaja dengan resiliensi rendah. Selain itu, Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi praktisi maupun peneliti dalam menyusun program intervensi yang lebih tepat sasaran, sekaligus mendorong lahirnya penelitian lanjutan pada bidang serupa. Untuk sekolah.

G. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Fajriyatus Syifa, Djoko Budi Santoso, dan IM Hambali dari Universitas Negeri Malang (2021) melakukan penelitian berjudul **“Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Pada Peserta Didik Kelas XI di SMK Negeri 1 Glagah Banyuwangi”**. Selaras dengan studi Fajriyatus dan rekan, penelitian ini juga menyoroti hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi sebagai fokus utama. Rendahnya tingkat resiliensi berpotensi mendorong remaja terjerumus pada perilaku kenakalan seperti sering bolos, merokok dan tidak pernah mengerjakan tugas. Dalam penelitian ini, sebanyak 102 responden ditetapkan sebagai sampel melalui penerapan teknik random sampling. Proses pengumpulan data dilakukan dengan memanfaatkan instrumen berupa skala dukungan sosial dari teman sebaya serta skala resiliensi. Data yang terkumpul kemudian dianalisa dengan memakai pendekatan analisis deskriptif dan analisis korelasional. Untuk menguji hubungan antarvariabel, digunakan uji *Pearson Product Moment Correlation* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi *20 for Windows*. Berdasarkan hasil analisa, ditemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap variabel yang diteliti. atau tingkat korelasi kedua variabel adalah kuat. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, fokus penelitian ini menggali lebih dalam dinamika emosional dan sosial (resiliensi sosial) yang dialami oleh peserta didik kelas X pada proses adaptasi di SMA yang masih berada pada tahap awal penyesuaian diri.
2. Nia Irmala Yuli (2023) dari Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, melakukan penelitian berjudul **“Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik pada Siswa di SMA X Rokan Hilir”**. Hasil penelitian ini mengungkap bahwa peningkatan dukungan sosial dari teman sebaya berbanding lurus dengan naiknya resiliensi akademik. Sebaliknya, ketika dukungan sosial teman sebaya menurun, resiliensi akademik pun ikut rendah. Hubungan antara kedua variabel tersebut termasuk dalam kategori korelasi lemah atau rendah. Variabel dukungan sosial teman sebaya memberikan kontribusi sebesar 14,6% terhadap resiliensi akademik, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel tersebut.²⁸ Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang berfokus pada resiliensi akademik, penelitian ini mendalami resiliensi adaptasi sosial, yakni kemampuan siswa dalam menjalin hubungan, beradaptasi, serta mengatasi tekanan psikososial di lingkungan sekolah.
- 3.

²⁸ YULI, N. I. (2023). *HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA SISWA DI SMA X ROKAN HILIR* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

4. Rilus A. Kinseng (2019) dari Departemen Sains Komunikasi dan Pengembangan Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, melalui karyanya berjudul **“Resiliensi Sosial dari Perspektif Sosiologi: Konsep dan Aplikasinya pada Komunitas Nelayan Kecil”**. Dalam ranah kajian sosiologi, resiliensi sosial dipahami sebagai kemampuan suatu sistem sosial untuk menjaga keberlangsungan serta integrasi di dalam masyarakatnya. Komunitas nelayan kecil di Lampon merupakan contoh nyata, di mana mereka telah menghadapi berbagai bentuk gangguan, baik yang berkaitan dengan sumber mata pencaharian maupun aspek kehidupan sehari-hari secara menyeluruh. Meski menghadapi tantangan yang beragam, hingga saat ini kelompok nelayan tersebut mampu merumuskan dan menjalankan berbagai strategi agar tetap dapat bertahan serta menjaga keharmonisan sosial di lingkungannya. Dengan demikian, dari sudut pandang sosiologis, Masyarakat nelayan kecil di Lampon menunjukkan daya tahan social yang tinggi.²⁹ Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini memfokuskan resiliensi sosial pada tingkat individu, khususnya peserta didik kelas X di lingkungan sekolah. Penelitian ini tidak hanya mengukur tingkat resiliensi adaptasi sosial siswa, tetapi juga mengkaji hubungan antara dukungan teman sebaya dan resiliensi.
5. Shiddiqy & Almun (2021) dari Universitas Negeri Jakarta dalam penelitiannya yang berjudul **“Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik di Masa Pandemi Pada Mahasiswa Akhir Prodi X Universitas di Jakarta”** Penelitian ini meneliti hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik di masa pandemic pada mahasiswa akhir di prodi X. Dengan responden berjumlah 100 mahasiswa akhir. Adapun kesimpulan dari peneltian yang telah dilakukan yaitu: Adanya hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik sebesar 25,7%. Adapun persamaan regresi yang diperoleh yaitu $Y = 59.434 + 0,628X$. Nilai konstanta menyatakan jika dukungan sosial teman sebaya bernilai 0, maka resiliensi akademik memiliki nilai konstan sebesar 59.434. Kemudian nilai (0,628) menggambarkan bahwa arah hubungan antar variabel adalah searah. Artinya saat kenaikan satu satuan variabel dukungan sosial teman sebaya akan menyebabkan kenaikan resiliensi akademik sebesar 0,628. Aspek emosional dukungan sosial teman sebaya memberikan pengaruh 19,7% pada aspek perseverance, 23% pada aspek reflecting and adaptive help seeking dan 14,3% pada aspek negative affect and emotional response. Aspek dukungan penghargaan memberikan pengaruh sebesar 19,3% terhadap aspek perseverance, 23,3% terhadap aspek reflecting and adaptive help seeking dan

²⁹ Kinseng, R. A. (2019). Resiliensi sosial dari perspektif sosiologi: konsep dan aplikasinya pada komunitas nelayan kecil. *In Talenta Conference Series: Local Wisdom, Social, and Arts (LWSA)*. Vol. 2, No. 1, pp. 1-8.

18,4% terhadap aspek negative affect and emotional response. Tingkat korelasi aspek dukungan instrumental terhadap aspek dari resiliensi akademik sebesar 9,9% terhadap aspek perseverance, 10,8% terhadap aspek reflecting and adaptive help seeking, dan 8,8% terhadap aspek negative affect and emotional response. Aspek dukungan informasi memberikan pengaruh kepada aspek resiliensi akademik sebesar 17,3% terhadap aspek perseverance, 21,3% terhadap aspek *reflecting and adaptive help seeking*, dan 16,1% terhadap aspek *negative affect and emotional response*.³⁰

6. Qalbi & Triningtyas (2025) dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Halu Oleo dengan judul penelitian **“Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik Sisiwi SMP”** mengungkapkan bahwa hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMP Swasta Ibnu Abbas Muna, diperoleh kesimpulan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki peran yang signifikan terhadap tingkat resiliensi akademik. Hal ini dibuktikan melalui analisis regresi sederhana yang menunjukkan nilai koefisien determinasi sebesar 41,2%, yang berarti bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 41,2% terhadap peningkatan resiliensi akademik siswa. Dengan kata lain, hampir setengah dari variasi tingkat resiliensi akademik siswa dapat dijelaskan oleh seberapa besar dukungan sosial yang mereka peroleh dari teman sebayanya. Siswa yang merasakan adanya perhatian, empati, motivasi, serta dorongan positif dari teman sebaya cenderung memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam menghadapi tekanan belajar, menyelesaikan tugas-tugas akademik, dan beradaptasi terhadap kegagalan atau tantangan di sekolah. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan sosial yang sehat antar teman sebaya tidak hanya berpengaruh pada kesejahteraan emosional, tetapi juga berdampak langsung terhadap daya juang dan ketahanan akademik siswa. Dengan adanya dukungan sebaya yang kuat, siswa merasa lebih diterima, tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan, serta lebih termotivasi untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan belajar.

H. Definisi Oprasional

1) Dukungan Sosial Teman Sebaya

Sarafino & Smith menjelaskan dukungan sosial sebagai bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diperoleh individu, baik melalui cara lisan maupun tidak lisan, dari sekitarnya.³¹ Dukungan sosial merupakan

³⁰ Almun, I., & Ash-Shiddiqy, A. R. (2021). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik di masa pandemi pada mahasiswa akhir prodi X universitas di Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 136-140.

³¹ , E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychological Interactions*. John Wiley & Sons, Inc. 80-87

kebutuhan emosional yang senantiasa hadir dalam interaksi seseorang dengan orang lain.³² Sarafino & Smith menjelaskan terdapat 4 aspek didalamnya yaitu, dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan. Wilis berpendapat bahwa kelompok sebaya (*peer group*) berperan penting dalam membantu peserta didik menyesuaikan diri secara efektif. Proses penyesuaian terhadap teman sebaya merupakan hal yang tidak ter-elakkan bagi setiap peserta didik, dan hal ini memberikan pengaruh yang cukup besar melihat kebanyakan waktu yang mereka habiskan disekolah itu bersama rekan-rekan seumurnya. Kedekatan lingkungan sosial tersebut menjadikan hubungan dengan rekan sejawat mempunyai hubungan erat yang signifikan pada tingkat resiliensi seseorang.³³ Menurut Mufidha dukungan sosial teman sebaya merupakan bentuk bantuan psikososial yang diberikan oleh individu kepada teman yang berada pada kelompok usia atau status sosial yang sama. Dukungan ini dapat berupa perhatian, empati, nasihat, dorongan, maupun bantuan nyata yang diberikan secara timbal balik dalam hubungan pertemanan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pada masa remaja, teman sebaya memiliki pengaruh yang besar terhadap kesejahteraan psikologis individu. Remaja yang mendapatkan dukungan sosial yang positif dari teman sebayanya cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, mampu mengelola stres dengan lebih baik, serta memiliki kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang lebih stabil. Selain itu, hubungan sosial dengan teman sebaya menjadi sarana bagi remaja untuk belajar memahami perasaan orang lain, menumbuhkan empati, serta memperoleh rasa diterima dan dihargai. Dukungan sosial dari teman sebaya bukan hanya memberikan kenyamanan emosional, tetapi juga menjadi faktor pelindung (*protective factor*) terhadap munculnya tekanan psikologis, seperti kecemasan, stres, atau depresi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya adalah proses interaksi sosial yang memberikan rasa diterima, dihargai, dan dimengerti, serta berperan penting dalam membangun ketahanan mental dan kesejahteraan emosional remaja.³⁴

2) Resiliensi

Benard mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan kapasitas dasar yang dimiliki seseorang untuk melakukan koreksi diri, bertahan, serta menyesuaikan diri ketika berhadapan dengan berbagai rintangan. Menurutnya, resiliensi dapat

³² Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kemampuan bersosialisasi pada siswa smk negeri 3 medan. *Jurnal Diversita*, 2(2).

³³ Wilis, S. S. (2005). *Remaja & Masalahnya*. Bandung : Alfabeta

³⁴ Mufidha, A. (2019). Dukungan Sosial Teman Sebaya Sebagai Prediktor Psychological Well-Being Pada Remaja. *Acta Psychologia*, 1(1), 34-42.

dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk tetap berfungsi secara optimal dan mampu beradaptasi walaupun pada kondisi penuh tekanan, tantangan, maupun rintangan. Pendekatan resiliensi bukan hanya sekadar konsep abstrak, tetapi dapat dilihat, diamati, serta diukur secara nyata. Benard menegaskan bahwa resiliensi berpijak pada empat faktor utama, yakni kompetensi sosial (*social competence*), kemampuan memecahkan masalah (*problem solving*), kemandirian (*autonomy*), serta tujuan hidup atau makna tujuan (*sense of purpose*).³⁵ Hal senada diungkapkan oleh Grotberg mengungkapkan, resiliensi dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengevaluasi, menghadapi, sekaligus memperbaiki atau mengubah dirinya ketika berada dalam kondisi keterpurukan maupun penderitaan hidup. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap orang pasti akan mengalami tantangan, kesulitan, maupun permasalahan, sebab tidak ada individu yang hidupnya tidak ada hambatan atau ujian.³⁶ Resiliensi diartikan sebagai kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari situasi sulit, tekanan, atau pengalaman traumatis yang dihadapi dalam kehidupan. Dalam konteks remaja, resiliensi merupakan kekuatan psikologis yang memungkinkan seseorang tetap tegar dan mampu berpikir positif ketika menghadapi tantangan, seperti kegagalan akademik, konflik sosial, atau tekanan emosional. Dalam studi tersebut menjelaskan bahwa resiliensi bukan hanya kemampuan bawaan, tetapi juga proses dinamis yang terbentuk melalui interaksi antara faktor internal (seperti kepribadian, optimisme, dan kemampuan regulasi emosi) serta faktor eksternal (seperti dukungan sosial dari keluarga, guru, dan teman sebaya). Resiliensi menjadikan individu mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan, memetik pelajaran dari pengalaman negatif, serta mengembangkan diri menuju kedewasaan psikologis yang lebih matang. Penulis menegaskan bahwa remaja dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung memiliki pengendalian diri yang baik, pola pikir positif, dan kemampuan pemecahan masalah yang efektif. Sebaliknya, individu dengan resiliensi rendah mudah mengalami stres, putus asa, dan kesulitan untuk melanjutkan aktivitas setelah menghadapi kegagalan. Dengan demikian, resiliensi dapat dipahami sebagai kapasitas adaptif seseorang untuk mengatasi kesulitan hidup secara positif, membentuk kekuatan batin, serta mendukung pengembangan diri secara emosional, sosial, dan spiritual.³⁷

³⁵ Benard, Bonnie. 2004. *Riliency What We Have Learned*. San francisco: WestEd.

³⁶ Isfaiyah, I., Dkk. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi siswa serta implikasi terhadap bimbingan pribadi-sosial. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 4(2).

³⁷ Ramadhani, A., & Nur, H. (2025). Peran Resiliensi Dalam Pengembangan Diri Remaja: Studi Literatur. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(9).