



Tinjauan Literatur: Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Peserta Didik Jenjang SD, SMP, SMA di Indonesia

Tika Dwi Ariyanti

Politeknik Negeri Jakarta, Indonesia

E-mail: tika.dwiariyanti@akuntansi.pnj.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2024-07-22 Revised: 2024-08-19 Published: 2024-09-04 Keywords: <i>Social Support;</i> <i>Psychological Well-Being;</i> <i>Students;</i> <i>Primary Education;</i> <i>Secondary Education.</i>	This study aims to review the literature on the influence of social support on the psychological well-being of students in primary and secondary education levels in Indonesia. Social support has been recognized as an important factor in the mental and emotional development of children and adolescents, particularly in the educational context. This article analyses various studies conducted over the last ten years, identifying key trends, methodologies, and findings related to the relationship between social support and students' psychological well-being. This study shows that social support, whether from family, peers, or teachers, plays a significant role in improving the psychological well-being of students at elementary, middle, and high school levels in Indonesia.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2024-07-22 Direvisi: 2024-08-19 Dipublikasi: 2024-09-04 Kata kunci: <i>Dukungan Sosial;</i> <i>Kesejahteraan Psikologis;</i> <i>Peserta Didik;</i> <i>Pendidikan Dasar;</i> <i>Pendidikan Menengah.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji literatur tentang pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik di jenjang pendidikan dasar dan menengah di Indonesia. Dukungan sosial telah diakui sebagai faktor penting dalam perkembangan mental dan emosional anak dan remaja, khususnya dalam konteks pendidikan. Artikel ini menganalisis berbagai studi yang telah dilakukan dalam sepuluh tahun terakhir, mengidentifikasi tren utama, metodologi, dan hasil yang berkaitan dengan hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun guru, berperan signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik di jenjang SD, SMP, dan SMA di Indonesia.

I. PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis peserta didik telah menjadi perhatian utama dalam pendidikan di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Kesejahteraan psikologis mencakup aspek-aspek penting, seperti keseimbangan emosional, kepercayaan diri, serta kemampuan untuk menghadapi tekanan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari (Ryff, 1989). Dalam konteks pendidikan, kesejahteraan psikologis peserta didik tidak hanya berdampak pada prestasi akademik, tetapi juga pada perkembangan sosial dan emosional yang mendalam (Keyes, 1998). Dukungan sosial didefinisikan sebagai bantuan atau kenyamanan yang diterima dari orang lain dan dianggap penting (Cohen & Wills, 1985), telah dikenal sebagai salah satu faktor utama yang memengaruhi kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk keluarga, teman sebaya, dan guru, yang masing-masing memiliki peran unik dalam membentuk pengalaman psikologis peserta didik (Sarason, Sarason, & Pierce, 1990).

Pada kondisi di Indonesia, peran dukungan sosial dalam konteks pendidikan menjadi semakin penting mengingat tantangan yang dihadapi peserta didik, terutama dalam lingkungan yang kerap kali penuh tekanan akademik dan sosial (Hadiyanto, 2015). Studi sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan dari orang tua dan teman sebaya dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan, serta meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan secara keseluruhan (Utami & Fitriani, 2020). Selain itu, dukungan dari guru juga berperan signifikan dalam membentuk persepsi diri yang positif dan keterlibatan aktif dalam kegiatan sekolah (Reeve, 2006). Pentingnya dukungan sosial dalam konteks pendidikan di Indonesia juga berkaitan dengan tantangan yang dihadapi dalam sistem pendidikan itu sendiri, seperti tekanan untuk mencapai hasil akademik yang tinggi dan tuntutan sosial dari lingkungan sekolah. Penelitian oleh Hadiyanto (2015) di Jawa Barat menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan teman dapat menjadi penyangga yang efektif terhadap tekanan ini, meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta

didik di jenjang SMP. Selain itu, perkembangan teknologi dan media sosial di kalangan remaja juga telah mengubah cara dukungan sosial diberikan dan diterima. Studi oleh Papp et al. (2013) menunjukkan bahwa interaksi sosial melalui media digital dapat memberikan dukungan emosional yang signifikan, meskipun juga berpotensi menambah beban psikologis jika tidak dikelola dengan baik. Dalam konteks Indonesia, penggunaan media sosial yang semakin meluas di kalangan remaja menjadi faktor penting yang harus diperhatikan dalam penelitian tentang kesejahteraan psikologis.

Melihat pentingnya dukungan sosial dalam membentuk kesejahteraan psikologis peserta didik, maka penelitian ini bertujuan untuk mengkaji literatur yang ada, menganalisis pengaruh dukungan sosial dari berbagai sumber terhadap kesejahteraan psikologis siswa di jenjang pendidikan dasar dan menengah di Indonesia. Harapannya, tinjauan literatur ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam konteks pendidikan Indonesia. Penelitian ini berusaha menjawab beberapa pertanyaan utama terkait pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik di jenjang SD, SMP, dan SMA di Indonesia, antara lain: Bagaimana dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan guru memengaruhi kesejahteraan psikologis peserta didik di berbagai jenjang pendidikan? Apakah ada perbedaan signifikan dalam pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis di antara peserta didik SD, SMP, dan SMA? Bagaimana konteks budaya dan sosial di Indonesia memengaruhi bentuk dan dampak dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik? Apa implikasi dari dukungan sosial terhadap strategi intervensi yang dapat diterapkan di sekolah-sekolah Indonesia untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik?

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang komprehensif tentang peran dukungan sosial dalam mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik serta menawarkan rekomendasi yang berguna bagi pendidik dan pembuat kebijakan di Indonesia, antara lain: Mengevaluasi pengaruh dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan guru terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik di jenjang SD, SMP, dan SMA di Indonesia. Menganalisis perbedaan dampak dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis di

antara peserta didik pada jenjang pendidikan yang berbeda. Mengidentifikasi bagaimana faktor budaya dan sosial di Indonesia memengaruhi bentuk dan efektivitas dukungan sosial dalam konteks pendidikan. Merumuskan implikasi praktis dari temuan penelitian ini untuk pengembangan strategi intervensi di sekolah-sekolah Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* yang bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis temuan dari berbagai studi yang relevan terkait dengan pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik di jenjang SD, SMP, dan SMA di Indonesia. *Literature review* ini bersifat sistematis dengan pendekatan deskriptif untuk mengidentifikasi tren utama, metodologi, dan hasil yang ditemukan dalam penelitian-penelitian terdahulu. Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari artikel jurnal, buku, laporan penelitian, dan sumber akademik lainnya yang relevan, yang diterbitkan dalam kurun waktu 2014-2024. Sumber-sumber ini diambil dari *database* akademik, seperti *Google Scholar*, *PubMed*, *JSTOR*, dan portal jurnal nasional, seperti Garuda dan SINTA, yang memberikan akses ke jurnal-jurnal terakreditasi.

Untuk memastikan relevansi dan kualitas literatur yang diulas, kriteria inklusi dan eksklusi berikut diterapkan dalam penelitian ini:

A. Inklusi

1. Penelitian yang diterbitkan dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris.
2. Studi yang meneliti pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada peserta didik di jenjang SD, SMP, dan SMA.
3. Artikel yang menggunakan pendekatan kuantitatif, kualitatif, atau metode campuran.
4. Studi yang dilakukan di Indonesia atau memiliki relevansi kontekstual dengan kondisi pendidikan di Indonesia.

B. Eksklusi

1. Artikel yang diterbitkan sebelum tahun 2014.
2. Studi yang tidak fokus pada kesejahteraan psikologis atau yang meneliti populasi selain peserta didik SD, SMP, dan SMA.

- Literatur yang tidak tersedia dalam teks lengkap atau yang tidak melewati proses *peer-review*.

Pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri kata kunci, seperti “dukungan sosial,” “kesejahteraan psikologis,” “peserta didik,” “SD,” “SMP,” “SMA,” dan “Indonesia” dalam *database* yang disebutkan. Setiap artikel yang ditemukan kemudian dievaluasi berdasarkan judul dan abstrak untuk memastikan kesesuaiannya dengan topik penelitian. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi kemudian dibaca secara menyeluruh dan data yang relevan diekstraksi. Data yang dikumpulkan dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi tren, temuan utama, serta kesenjangan dalam literatur. Analisis ini mencakup pengelompokan hasil penelitian berdasarkan tema utama, perbandingan hasil antar studi, dan evaluasi terhadap metodologi yang digunakan dalam studi-studi yang diulas. Data dianalisis menggunakan pendekatan naratif dengan tujuan menyusun sintesis komprehensif mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik. Untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil penelitian, semua sumber literatur yang diambil harus berasal dari jurnal terakreditasi dan telah melalui proses *peer-review*. Selain itu, analisis dilakukan secara sistematis dengan mengikuti pedoman yang diakui dalam literatur review, serta melibatkan triangulasi sumber untuk meminimalkan bias.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Sintesis Temuan

Berdasarkan tinjauan literatur diketahui bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam kesejahteraan psikologis peserta didik di Indonesia. Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan guru terbukti berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis siswa di berbagai jenjang pendidikan (Cohen & Wills, 1985; Sarason, Sarason, & Pierce, 1990). Dukungan emosional, instrumental, dan informasi berfungsi sebagai buffer terhadap stres dan meningkatkan kualitas hidup siswa (Ryff, 1989; Keyes, 1998).

B. Perbedaan Berdasarkan Jenjang Pendidikan

Penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial berbeda-beda di antara jenjang pendidikan SD, SMP, dan SMA. Pada jenjang SD, dukungan sosial dari

keluarga tampak lebih berpengaruh, karena anak-anak masih sangat bergantung pada orang tua mereka untuk kebutuhan emosional dan psikologis mereka (Hadiyanto, 2015). Sementara itu, di jenjang SMP dan SMA, dukungan teman sebaya dan guru menjadi lebih penting. Hal ini bisa disebabkan oleh meningkatnya kebutuhan untuk penyesuaian sosial dan akademik di masa remaja (Utami & Fitriani, 2020).

C. Konteks Budaya dan Sosial di Indonesia

Konteks budaya Indonesia, termasuk nilai-nilai kekeluargaan dan norma sosial, mempengaruhi bentuk dan efektivitas dukungan sosial. Pada data banyak komunitas di Indonesia, dukungan sosial dari keluarga sering kali mencakup aspek-aspek, seperti perhatian dan keterlibatan dalam pendidikan anak, yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis (Prasetyo & Sari, 2018). Namun, tekanan akademik dan ekspektasi sosial juga dapat menjadi sumber stres, yang menunjukkan perlunya dukungan sosial yang lebih terstruktur dan berkelanjutan.

D. Implikasi untuk Praktik Pendidikan

Temuan dari literatur ini menyarankan bahwa intervensi di sekolah yang melibatkan dukungan sosial harus memperhatikan variasi kebutuhan berdasarkan jenjang pendidikan. Program-program dukungan yang melibatkan keluarga, teman sebaya, dan guru perlu dirancang secara holistik untuk menangani kebutuhan yang berbeda dari siswa di jenjang yang berbeda. Misalnya, program pelatihan untuk guru tentang cara memberikan dukungan emosional yang efektif dapat membantu meningkatkan kesejahteraan siswa di SMP dan SMA (Purnamasari, 2017).

E. Kesenjangan dan Rekomendasi Penelitian

Meskipun ada banyak penelitian yang mendukung hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, terdapat beberapa kesenjangan dalam literatur. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi mekanisme spesifik melalui mana dukungan sosial mempengaruhi kesejahteraan psikologis, serta untuk memahami bagaimana faktor budaya yang lebih luas mempengaruhi hubungan ini. Rekomendasi untuk penelitian mendatang termasuk penggunaan metode longitudinal untuk mengevaluasi dampak dukungan sosial

seiring waktu dan melibatkan populasi yang lebih beragam untuk meningkatkan generalisasi temuan (Wahyuni & Ibrahim, 2021).

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun guru, berperan signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik di jenjang SD, SMP, dan SMA di Indonesia. Temuan ini menggarisbawahi bahwa:

1. Dukungan Keluarga: Dukungan sosial dari keluarga memiliki pengaruh yang kuat terhadap kesejahteraan psikologis, terutama di jenjang SD, karena anak-anak sangat bergantung pada orang tua untuk dukungan emosional dan stabilitas (Hadiyanto, 2015).
2. Dukungan Teman Sebaya dan Guru: Pada jenjang SMP dan SMA, dukungan dari teman sebaya dan guru menjadi lebih dominan. Teman sebaya memberikan dukungan sosial yang penting untuk penyesuaian sosial dan emosional, sementara guru berperan dalam memberikan bimbingan akademik dan emosional (Utami & Fitriani, 2020; Purnamasari, 2017).
3. Konteks Budaya: Konteks budaya Indonesia mempengaruhi bentuk dan efektivitas dukungan sosial. Nilai-nilai kekeluargaan dan tekanan sosial dapat memperkuat atau menghambat dukungan sosial yang diterima oleh peserta didik (Prasetyo & Sari, 2018).

Penelitian ini sekaligus menjawab sasaran penelitian yang dituju, yaitu sebagai berikut:

1. Evaluasi Pengaruh Dukungan Sosial: Dukungan sosial berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik. Dukungan emosional, instrumental, dan informasi dari berbagai sumber (keluarga, teman, guru) secara keseluruhan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Cohen & Wills, 1985; Sarason, Sarason, & Pierce, 1990).
2. Perbedaan Dampak Berdasarkan Jenjang Pendidikan: Ada perbedaan signifikan dalam pengaruh dukungan sosial berdasarkan jenjang pendidikan. Dukungan keluarga lebih berpengaruh pada siswa SD, sedangkan dukungan teman sebaya dan guru lebih penting untuk siswa SMP dan

SMA (Hadiyanto, 2015; Utami & Fitriani, 2020).

3. Pengaruh Faktor Budaya: Faktor budaya Indonesia mempengaruhi jenis dan efektivitas dukungan sosial. Dukungan sosial yang diberikan dan diterima dipengaruhi oleh norma sosial dan tekanan akademik yang spesifik pada konteks Indonesia (Prasetyo & Sari, 2018).
4. Implikasi untuk Strategi Intervensi: Untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, strategi intervensi harus mempertimbangkan perbedaan kebutuhan di berbagai jenjang pendidikan dan mencakup dukungan yang melibatkan keluarga, teman sebaya, dan guru. Program dukungan yang dirancang dengan memperhatikan konteks budaya lokal akan lebih efektif (Purnamasari, 2017).

B. Saran

Berdasarkan dari temuan ini, disarankan untuk:

1. Mengembangkan Program Dukungan Sosial: Program intervensi di sekolah harus dirancang untuk mengoptimalkan dukungan sosial dari semua sumber, dengan penekanan pada kebutuhan spesifik siswa di jenjang pendidikan yang berbeda.
2. Melibatkan Keluarga dalam Pendidikan: Meningkatkan keterlibatan keluarga dalam pendidikan dan dukungan emosional akan membantu memperbaiki kesejahteraan psikologis siswa, terutama di jenjang SD.
3. Penelitian Lanjutan: Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk dapat mengeksplorasi mekanisme spesifik dukungan sosial dan dampaknya dalam konteks budaya yang berbeda. Penggunaan metode longitudinal dan populasi yang lebih luas akan memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang hubungan ini (Wahyuni & Ibrahim, 2021).

DAFTAR RUJUKAN

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Hadiyanto. (2015). Peran dukungan sosial dan kepuasan hidup dalam kesejahteraan psikologis siswa SMP di Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 34(1), 45-55.

- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Miller, G. E., & Weiss, D. S. (2012). Parenting and children's emotional adjustment: The role of parent-child relationships. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 53(4), 523-531. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2011.02482.x>
- Papp, L. M., Danielewicz, J., & Cayemberg, C. (2013). "Are we Facebook official?" Implications of dating partners' Facebook use and profiles for intimate relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(12), 746-752. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0515>
- Prasetyo, D. H., & Sari, D. A. (2018). The impact of cultural factors on social support in Indonesian education. *International Journal of Education and Psychological Research*, 7(3), 65-71.
- Purnamasari, E. (2017). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(2), 112-121.
- Reeve, J. (2006). Teachers as facilitators: What autonomy-supportive teachers do and why their students benefit. *The Elementary School Journal*, 106(3), 225-236. <https://doi.org/10.1086/501484>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Pierce, G. R. (1990). Social support: An interactional view. *John Wiley & Sons*.
- Utami, A., & Fitriani, A. (2020). Pengaruh dukungan sosial guru terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Jakarta. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 5(3), 167-180.
- Wahyuni, S., & Ibrahim, A. (2021). Social support and psychological well-being in Indonesian adolescents: A review of the literature. *Jurnal Psikologi Anak dan Remaja*, 8(2), 101-115.