



Vol.16, No. 1, Januari- Juni 2026  
Doi: [10.30829/alirsyad.v16i1.300003](https://doi.org/10.30829/alirsyad.v16i1.300003)

## JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING

<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>

ISSN 2686-2859 (online)

ISSN 2088-8341 (cetak)

### HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN OPTIMISME PADA SISWA SMP DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

Tia Alfiana<sup>1</sup>, Edwindha Prafitra Nugraheni<sup>2</sup>

1. Universitas Negeri Semarang, email: [tiaalfiana123@students.unnes.ac.id](mailto:tiaalfiana123@students.unnes.ac.id)

2. Universitas Negeri Semarang, email: [edwindha.prafitra@mail.unnes.ac.id](mailto:edwindha.prafitra@mail.unnes.ac.id)

#### Info Artikel

##### Kata Kunci:

*Dukungan teman  
sebaya, Optimisme,  
Jenis kelamin, Siswa*

##### Keywords:

*Peer support,  
Optimism, Gender,  
Students*

#### Abstrak

Optimisme merupakan cara berpikir positif dalam memandang peristiwa kehidupan, terutama ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan. Penelitian dilakukan untuk menganalisis keterikatan antara dukungan teman sebaya dengan optimisme pada siswa SMP Negeri 14 Semarang, ditinjau dari jenis kelamin. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Sampel diperoleh menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Responden dalam penelitian ini sebanyak 275 siswa SMP Negeri 14 Semarang, ditinjau dari jenis kelamin, sebanyak 140 dari siswa laki-laki, dan sebanyak 135 dari siswa perempuan. Data dianalisis menggunakan uji deskriptif, uji asumsi klasik, dan analisis regresi moderasi *Moderated Regression Analysis (MRA)*. Berdasarkan analisis deskriptif menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya dan optimisme Siswa SMP berada dalam kategori sedang. Kemudian terdapat dukungan teman sebaya berhubungan positif secara signifikan dengan optimisme, artinya semakin baik dukungan teman sebaya, cenderung memiliki optimisme yang tinggi pula. Berdasarkan hasil uji Moderasi jenis kelamin tidak memoderasi hubungan dukungan teman sebaya dan optimisme siswa SMP, maka pengaruh dukungan teman sebaya terhadap optimisme pada siswa laki-laki maupun perempuan sama baiknya.

#### Abstract

*Optimism is a positive way of thinking in viewing life events, especially when facing failure or difficulties. The study was conducted to analyze the relationship between peer support and optimism in students of SMP Negeri 14 Semarang, viewed from gender. This study used a quantitative correlational approach. The sample was obtained using a proportional stratified random sampling technique. Respondents in this study were 275 students of SMP Negeri 14 Semarang, viewed from gender, as many as 140 were male students, and as many as 135 were female students. Data were analyzed using descriptive tests, classical assumption tests, and moderated regression analysis (MRA). Based on the descriptive analysis, it shows that peer support and optimism of junior high school students are in the moderate category. Then there is a significant positive relationship between peer support and optimism, meaning that the better the peer support, the more likely they are to have high optimism. Based on the results of the Moderation test, gender does not moderate the relationship*

---

*between peer support and optimism of junior high school students, so the effect of peer support on optimism in male and female students is equally good.*

---

## **PENDAHULUAN**

Remaja usia jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada periode awal perkembangan remaja dengan mengalami perubahan hormon, psikologis, sosial, dan fisik (Suryana E, 2022). Pada masa remaja, siswa dituntut untuk memenuhi tugas perkembangan, khususnya dalam aspek sosial, agar mampu menyesuaikan diri secara optimal. Keberhasilan dalam menjalankan tugas perkembangan membantu siswa terhindar dari kesulitan sosial serta mendukung keberhasilan pada fase perkembangan selanjutnya, sedangkan siswa yang mengalami kegagalan dapat berdampak negatif (Putro, 2017). Penyesuaian diri yang baik menjadi dasar perkembangan sikap psikologis positif dan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya. Dengan demikian, siswa yang berkembang secara optimal cenderung memiliki sikap optimisme dan tidak mudah menyerah dalam meraih tujuan hidupnya (Wardani dkk., 2020).

Menurut Seligman (2006) optimisme merupakan cara berpikir positif dalam memandang peristiwa kehidupan, terutama ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan. Optimisme memandang kegagalan sebagai sesuatu yang sementara, terbatas dalam situasi tertentu, dan sepenuhnya tidak disebabkan oleh diri sendiri (Usán Supervía dkk., 2022). Seligman mengemukakan bahwa terdapat 3 aspek utama optimisme antara lain *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization* (Seligman, 2006; Utari dkk., 2025). Siswa yang memiliki sikap optimisme mampu mengembangkan pola pikir yang lebih sehat dan adaptif ketika menghadapi masalah, sehingga terhindar perilaku yang kurang tepat atau merugikan diri sendiri (Gómez-Molinero dkk., 2018). Sehingga optimisme menjadi salah satu sumber kekuatan psikologis yang penting untuk dikembangkan pada siswa SMP dalam mendukung proses penyesuaian diri dan perkembangan optimal.

Meskipun demikian, masih banyak siswa yang menunjukkan pandangan negatif terhadap masa depan. Hal ini dapat dilihat dari tingginya angka kecemasan pada remaja di Indonesia. Berdasarkan survei di Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia mengindikasikan lebih sepertiga remaja mengalami masalah kesehatan mental, sekitar 26.7% remaja mengalami gangguan kecemasan (Center for

Reproductive Health dkk., 2022). Kondisi ini diperkuat oleh hasil survei pendahuluan melalui penyebaran angket di salah satu SMP, yang mendapatkan hasil sekitar 76,6% siswa mengalami permasalahan kecemasan menghadapi masa depan. Kondisi ini menunjukkan adanya kecemasan terhadap masa depan bukan hanya terjadi pada remaja umum, tetapi sudah terlihat pada siswa SMP yang sedang mengalami perkembangan remaja pada tahap awal.

Tingginya tingkat kecemasan masa depan yang dialami oleh siswa SMP menunjukkan bahwa mereka masih kesulitan dalam menghadapi tekanan, perubahan, dan ketidakpastian kehidupan. Dalam kondisi ini, faktor eksternal seperti dukungan sosial dari teman sebayanya dapat membantu siswa untuk meningkatkan sikap optimisme (Larasati dkk., 2025). Pada fase remaja, siswa cenderung menghabiskan waktunya bersama teman sebayanya dan menyesuaikan diri dengan standar teman pada masa perkembangannya (Mufidha Asifa, 2019; Santrock, 2014). Teman sebaya menjadi lingkungan sosial yang dapat mendukung perkembangan sosialnya, di mana nilai-nilai yang dijadikan pedoman lebih banyak ditentukan oleh interaksi dengan teman sebaya dari pada orang dewasa. Sejalan dengan hal tersebut, dukunga teman sebaya dengan optimisme memiliki hubungan yang dapat meningkatkan kemampuan adaptasi dan ketekunan dalam menghadapi tantangan (Nikita dkk., 2023).

Sarafino & Timothy (1998) mendefinisikan dukungan sosial teman sebaya sebagai bentuk dukungan yang diberikan oleh teman sebayanya kepada individu dalam bentuk bantuan, perhatian, serta dorongan yang dapat membantu menghadapi berbagai hambatan dalam hidupnya. Dukungan ini dapat berupa kenyamanan psikologis dan fisik yang membuat siswa merasa diperhatikan, dihargai, dicintai, serta menjadi bagian dari kelompok. Bentuk dukungan teman sebaya dapat dipahami sebagai aktivitas dan sistem yang memungkinkan sumber daya diri siswa untuk saling membantu berkembang, sehingga tercipta sumber daya bantuan dalam kelompok pertemanan. Sarafino & Timothy (1998) mengemukakan bahwa terdapat aspek-aspek yang diberikan teman sebaya yaitu dukungan emosional, informasi, penghargaan, instrumental, dan jaringan sosial. Dukungan yang diterima melalui proses interaksi antar teman sebaya dapat membuat siswa memiliki hubungan pertemanan yang positif serta diterima dilingkungan serta diterima dalam lingkungan sosialnya. Kondisi tersebut dapat

memunculkan perasaan yang positif, seperti rasa nyaman, bahagia, dan hubungan yang lebih baik dalam aktivitas sehari-hari (Puspita A & Sulistiobudi R, 2018).

Hadi & Alfiasari (2023) menyatakan hubungan teman sebaya mempunyai efek positif signifikan terhadap optimisme hidup. Siswa yang mendapatkan dukungan teman sebaya cenderung merasa aman, memiliki kepercayaan diri, serta mampu melakukan pertukaran informasi dan interaksi siswa dan teman sebaya. Sebaliknya, siswa yang mendapatkan pengabaian emosional dari teman sebaya akan merasa marah atau tersinggung, yang berpotensi mengganggu keterikatan sosial dan pengembangan sikap optimis. Selain itu, penelitian tersebut mengungkapkan perbedaan antara laki-laki dan perempuan ketika menerima dukungan teman sebaya. Siswa perempuan skornya lebih tinggi dibanding dengan siswa laki-laki. Siswa perempuan cenderung nyaman ketika berinteraksi dan berbagi perasaan dengan teman sebayanya, sedangkan siswa laki-laki lebih cenderung menyimpan masalah secara pribadi.

Hasil penelitian terdahulu menurut Purnomo JB (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak mempengaruhi optimisme pada siswa. Namun, dukungan sosial dapat berpengaruh signifikan terhadap optimisme apabila dimediasi oleh *psychological well-being*. Selain faktor dukungan teman sebaya yang jenis kelamin juga dapat mempengaruhi optimisme siswa. Namun dalam penelitian (Choudhary & Dey Ghosh, 2024) melaporkan tidak terdapat perbedaan optimisme siswa laki-laki maupun perempuan secara signifikan. Nilai *mean* optimisme pada siswa perempuan (3,71), serta laki-laki (3,60) termasuk dalam kategori optimisme moderat yang mencerminkan cara pandang hidup yang relatif seimbang dan realistis.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, mengenai hubungan dukungan teman sebaya dengan optimisme telah banyak dilakukan oleh berbagai peneliti. Serta berbagai jenjang pendidikan dan menunjukkan bahwa dukungan yang diberikan oleh teman sebaya memiliki peran dalam membantu siswa mengembangkan pandangan yang positif terhadap masa depannya. Beberapa penelitian terdahulu menemukan bahwa dukungan teman sebaya memiliki hubungan positif yang signifikan dengan optimisme, yang artinya semakin tinggi dukungan yang diterima oleh siswa dari teman sebayanya maka semakin tinggi pula tingkat optimismenya. Namun, penelitian lain menunjukkan hasil yang berbeda terkait hubungan antara dukungan teman sebaya dengan optimisme.

Adanya perbedaan temuan pada penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya dengan optimisme masih perlu untuk dikaji lebih lanjut, terutama jika ditinjau dari jenis kelamin. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan teman sebaya dengan optimisme pada siswa SMP ditinjau dari jenis kelamin.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif korelasional. Menurut Sugiyono, penelitian kuantitatif ialah suatu metode berlandaskan filsafat positivisme, berfungsi untuk meneliti fenomena pada sampel atau populasi (Syahroni, 2022). Data dikumpulkan melalui instrumen penelitian, Data dianalisis secara kuantitatif atau statistik. Metode ini bertujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan secara objektif serta sistematis. Metode kuantitatif korelasional digunakan untuk mengetahui sejauh mana tingkat antar satu variabel terhadap variabel lainnya, ditentukan melalui koefisien korelasi (Adil dkk., 2023). Penelitian ini menggunakan populasi seluruh jenjang siswa di SMP Negeri 14 Semarang dengan jumlah 882 siswa.

Sampel dihitung menggunakan rumus *Slovin* dengan taraf kesalahan 5%, sehingga didapatkan sampel berjumlah 275 siswa SMP, terdiri dari siswa laki-laki sebesar 140 orang, serta siswa perempuan sebesar 135 orang. Penentuan sampel menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel dukungan teman sebaya yang diadaptasi dari Ansari Nahrudin dkk (2024) dengan aspek *emotional support, instrumental support, esteem support, network support, dan informational support*. Instrumen yang digunakan berupa skala psikologis dengan format skala *likert* yaitu Sangat Sesuai (SS), (S) Sesuai, (TS) Tidak Sesuai, serta (STS) Sangat Tidak Sesuai. Hasil analisis validitas variabel Dukungan sosial teman sebaya memperoleh 29 item yang valid, serta nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,910 yang mengindikasikan nilai reliabilitas cukup tinggi.

Variabel optimisme menggunakan skala optimisme yang diadaptasi dari Desiningrum dkk (2025) dengan aspek *permanence, pervasiveness, dan personalization*. Instrumen yang digunakan juga skala psikologis dengan format skala *likert* yaitu Sangat Sesuai (SS), (S) Sesuai, (TS) Tidak Sesuai, serta (STS)

Sangat Tidak Sesuai. Hasil analisis validitas variabel dukungan sosial teman sebaya memperoleh 31 item yang valid, dan skor reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,919 yang mengindikasikan nilai reliabilitas cukup tinggi. Skor validitas item pada instrumen dukungan teman sebaya dan optimisme uji *validitas* menyatakan seluruh item pada instrumen mempunyai skor korelasi  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel sebesar 0,361 dengan taraf signifikansi 5%, yang menyatakan seluruh item valid.

Analisis data diawal menggunakan analisis deskriptif untuk mengkaji distribusi serta mengkategorikan variabel dukungan teman sebaya dan optimisme. Sebelum melakukan uji hipotesis, data diuji dulu menggunakan uji asumsi klasik, yaitu memastikan kelayakan data memenuhi syarat dalam analisis regresi, yang terdiri dari uji *normalitas*, uji *multikolinearitas*, dan uji *heteroskedastisitas* (Ghozali, 2018). Selanjutnya uji hipotesis dilakukan dengan Regresi sederhana, dan *Moderated Regression Analysis* (MRA), untuk mengetahui parsial dengan uji  $T$ , mengetahui pengaruh dari *simultan* menggunakan uji  $F$ , serta mengetahui besarnya kontribusi variabel dependen, dan independen menggunakan *koefisien determinasi* ( $R^2$ ).

## HASIL PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan pada seluruh jenjang di SMP Negeri 14 Semarang, responden berjumlah 286 siswa. Dilihat dari jenis kelamin, mayoritas responden merupakan laki-laki dengan jumlah 150 orang, sementara perempuan dengan jumlah 136 orang. Hasil analisis data menggunakan IBM SPSS Version 26, yang dapat mendeskripsikan masing-masing skor dukungan teman sebaya dan optimisme yang diperoleh dari siswa SMP Negeri 14 Semarang sebagai berikut:

**Tabel 1. Tabel Distribusi Responden Berdasarkan Kelas**

Kelas	Jumlah Siswa	Persentase
VII	94	32,9%
VIII	144	50,3%
IX	48	16,8%
Total	286	100%

Berdasarkan hasil penelitian, jumlah responden didominasi oleh siswa kelas VIII sebanyak 144 siswa (50,3%), kemudian kelas VII 94 siswa (32,9%), dan kelas IX 48 siswa (16,8%). Responden dalam penelitian ini merupakan siswa SMP

secara umum berada pada rentang usia 12 hingga 15 tahun atau dalam kategori remaja awal.

**Tabel 2. Deskripsi Statistika**

Statistik	Dukungan Teman Sebaya	Optimisme
<i>Mean</i>	86,18	85,67
<i>Std. Deviation</i>	13,415	7,353
<i>Range</i>	68	32
<i>Maximum</i>	112	104
<i>Minimum</i>	44	72
<b>Kategori</b>	Sedang	Sedang

Hasil analisis deskriptif menyatakan, bahwa variabel dukungan teman sebaya memiliki nilai mean 86,18 dan nilai maximum 112, serta standar deviasi 13,415. Berdasarkan hasil kategorisasi, variabel dukungan teman berada dalam kategori sedang. Sementara itu, pada optimisme nilai mean sebesar 85,67 dan maximum sebesar 104, serta standar deviasi 7,353. Hal ini menunjukkan bahwa optimisme pada siswa SMP juga berada dalam kategori sedang. Uji normalitas dilakukan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, memperlihatkan data berdistribusi normal ( $p = 0,200 > 0,05$ ). Selain itu, gejala multikolinearitas skor  $VIF = 1,075$ , dan *Tolerance* 0,930. Serta skor uji heteroskedastisitas menunjukkan signifikan sebesar 0,284. Untuk lebih jelas melihat gambaran tabulasi data dukungan sosial teman sebaya berdasarkan aspek-aspek dapat dilihat pada tabel 3, sebagai berikut:

**Tabel 3. Gambaran Dukungan Sosial Teman Sebaya**

Aspek	N	Minimu m	Maximu m	Mea n	%	SD	Kategor i
Dukungan emosional	28 6	12	40	30,88	77,2 %	5,3 5	Tinggi
Dukungan penghargaan	28 6	4	16	12,05	75,4 %	2,1 9	Tinggi
Dukungan instrumental	28 6	6	20	15,57	77,9 %	2,5 1	Tinggi
Dukungan informasi	28 6	5	16	12,16	76,0 %	2,2 5	Tinggi
Dukungan jaringan sosial	28 6	7	20	15,49	77,5 %	2,4 8	Tinggi

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata dari aspek dukungan teman sebaya cukup tinggi. Persentase tertinggi berada pada aspek dukungan instrumental dalam kategori tinggi 77,9%, kemudian diikuti dukungan jaringan sosial juga dalam kategori tinggi 77,5%, dukungan emosional 77,2%, dukungan informasi 76,0%, dan dukungan penghargaan 75,4%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan aspek dukungan sosial teman sebaya berada dalam kategori tinggi. Selanjutnya untuk melihat gambaran tabulasi optimisme berdasarkan aspeknya dapat dilihat pada tabel 4, sebagai berikut:

**Tabel 4. Gambaran Optimisme**

Aspek	N	Minimu m	Maximu m	Mea n	%	SD	Keteranga n
<b>Permanence</b>	28 6	22	49	35,3 2	72,1 %	6,0 8	Tinggi
<b>Pervasivenes s</b>	28 6	15	44	29,9 0	68,0 %	4,8 2	Tinggi
<b>Personalizati on</b>	28 6	10	28	20,3 9	72,8 %	4,1 8	Tinggi

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata dari aspek optimisme tinggi. Persentase tertinggi berada pada aspek personalization sebesar 72,8%, kemudian permanence sebesar 72,1 %, dan pervasiveness 68,0%. Dapat disimpulkan aspek optimisme berada dalam kategori tinggi.

**Tabel 5. Uji Regresi sederhana**

Dukungan Sebaya	Teman		Dukungan Sebaya	Teman
		Pearson correlation	0,190	
		Sig. (2- tailed)	0,001	
		N	286	

**a. Dependent Variable: Optimisme**

Hipotesis pertama menunjukkan adanya dukungan teman sebaya yang memberikan pengaruh signifikan terhadap optimisme siswa SMP. Dari hasil uji ANOVA, memperoleh nilai signifikansi 0,001 (<0.05) dengan nilai T 3,253, dan nilai F hitungan 10,585 dan F tabel 2,66. Dengan signifikansi (<0,005) dan F hitung > F tabel, maka hipotesis diterima. Skor Adjusted R Square 0,33 menyatakan bahwa variabel dukungan sebaya mempengaruhi sebanyak 33% pada optimisme siswa SMP. Sedangkan 67% lainnya diperoleh dari variable lain di luar penelitian ini. Nilai

koefisien regresi positif, artinya semakin tinggi dukungan teman sebaya, maka semakin tinggi juga optimisme yang diterima siswa.

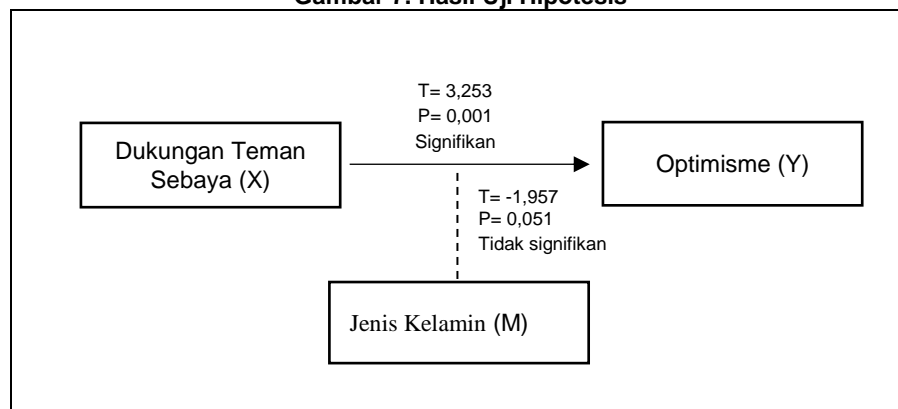
**Tabel 6. Moderated Regression Analysis (MRA)**

Dukungan Sebaya* Kelamin	Teman Jenis		Dukungan Sebaya* Kelamin	Teman Jenis
		Pearson correlation	,528	
		Sig. (2- tailed)	0,051	
		N	286	

**a. Dependent Variable: Optimisme**

Dari hasil uji Moderated Regression Analysis (MRA), memperoleh skor R sebesar 0,528a mengindikasi adanya hubungan antara dukungan teman sebaya, jenis kelamin, serta optimisme dalam kategori sedang. Skor R Square 0,279 dan Adjusted R Square 0,271, memperlihatkan kontribusi sebanyak 27,1 % variabel dukungan teman sebaya, dan jenis kelamin terhadap optimisme siswa SMP. Nilai F 36,249 menunjukkan model regresi layak digunakan. Namun hasil nilai t sebesar -1,957, dengan signifikan 0,051 ( $p > 0,05$ ) menyatakan jenis kelamin tidak memoderasi hubungan dukungan teman sebaya, dan optimisme pada siswa SMP, sehingga hipotesis ditolak. Hasil uji T -1,957, dan nilai F 36,249 Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan dukungan teman sebaya dengan optimisme pada siswa laki-laki maupun perempuan sama baiknya. Artinya antara siswa laki-laki maupun perempuan memiliki kesamaan dalam membutuhkan dukungan teman sebaya untuk meningkatkan optimisme pada dirinya dan masa depannya.

**Gambar 7. Hasil Uji Hipotesis**



## **PEMBAHASAN**

Hasil analisis, menunjukkan tingkat variabel dukungan teman sebaya dalam kategori sedang, menunjukkan bahwa siswa cukup merasakan dukungan instrumental, emosional, penghargaan, dan informasi dari teman sebayanya, meskipun belum sepenuhnya efisien dukungan teman sebaya dapat membantu siswa mengoptimalkan potensi pada dirinya, serta lebih optimal menghadapi berbagai situasi (Mufidha Asifa, 2019). Selain itu, tingkat optimisme pada siswa SMP juga dalam kategori sedang, menunjukkan siswa mempunyai keyakinan dan harapan yang cukup baik ketika menghadapi berbagai situasi kehidupan. Siswa dengan tingkat optimisme cukup baik mampu menghadapi berbagai tekanan, mencapai tujuan, dan menganggap hambatan sebagai sesuatu yang dapat diatasi (Husodo dkk., 2024). Namun, masih ada beberapa siswa yang belum yakin dengan potensi pada dirinya dan masa depan (Indrayana & Kumaidi, 2021).

Menurut Seligman, optimisme merupakan cara pandang individu dalam memandang dan menjelaskan berbagai peristiwa yang terjadi pada dirinya. Siswa dengan cara pandang optimis cenderung menganggap hambatan bersifat sementara, serta dapat diatasi. Sehingga siswa mampu membangun harapan positif terhadap masa depannya. Sebaliknya siswa dengan cara pandang pesimis lebih mudah merasa tidak berdaya ketika menghadapi berbagai kesulitan (Gazzi dkk., 2023). Dalam perkembangannya, optimisme tidak hanya terbentuk dari dalam diri saja, namun dipengaruhi dari lingkungan sosial tempat individu berinteraksi. Dukungan sosial dapat membantu siswa mengurangi dampak negatif optimisme terhadap depresi (Sandu Pop & Marian, 2022). Pemberian dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional ataupun informasi, seperti memberi saran, perhatian, dan umpan balik untuk membantu individu menghadapi masalah yang sedang dialami. Dengan demikian, optimisme dapat membantu siswa meningkatkan pengalaman positif, menjaga kesejahteraan psikologis, serta membantu siswa menghadapi berbagai hambatan dalam hidupnya (Marian dkk., 2020).

Dukungan dari teman sebaya, dapat membantu siswa memiliki kepercayaan diri yang baik, mampu menjalani berbagai hambatan, serta memiliki harapan yang positif. Penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan signifiakn

antara dukungan sosial teman sebaya dengan optimisme pada siswa SMP. Selaras dengan hasil penelitian (Potoboda & Kristianingsih (2023), membuktikan adanya hubungan antara dukungan teman sebaya dengan optimisme. Selain itu, penelitian Wardani dkk (2020) juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan optimisme siswa, dimana semakin tinggi dukungan sosial, maka tinggi pula optimisme pada siswa. Siswa yang mendapatkan dukungan dari temannya cenderung merasa dihargai, memiliki pandangan yang positif, dan mudah berinteraksi, serta meningkatkan harga diri, memiliki kemampuan memecahkan masalah, dan mengurangi rasa cemas ketika mengalami berbagai situasi (Saputra dkk., 2024). Selanjutnya, penelitian Nikita dkk (2023) mendapatkan hasil signifikan hubungan antara dukungan teman sebaya dengan optimisme, dukungan dari teman sebaya membantu siswa untuk mengubah penilaian lebih terbuka, sehingga kemampuan menyelesaikan masalah dapat lebih meningkat.

Selain dukungan teman sebaya, jenis kelamin juga sering dikaitkan dengan cara pandang siswa dalam menerima dukungan teman sebaya dan membangun optimisme. Hal ini karena terdapat perbedaan pola ekspresi antara perempuan dengan laki-laki, di mana perempuan cenderung lebih mengekspresikan perasaannya serta mencari dukungan sosial, sedangkan laki-laki cenderung menampilkan kemandirian serta tidak mengekspresikannya (Sanchis-Sanchis dkk., 2020). Sejalan dengan penelitian (Gregory dkk., 2020) menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat dukungan yang lebih tinggi dari teman sebayanya, serta dari lingkungan sekolah dibandingkan dengan laki-laki. Sedangkan, laki-laki cenderung terlihat lebih mandiri, dukungan yang lebih berperan dalam menjaga kondisi psikologis tidak hanya berbentuk dukungan interpersonal, tetapi juga berasal dari kelompok sebaya yang lebih luas (peer belonging). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan cara berkespresi, dan pencarian dukungan dari teman sebaya antara laki-laki maupun perempuan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi optimisme mereka.

Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak memoderasi hubungan dukungan teman sebaya dan optimisme pada siswa SMP. Sejalan dengan penelitian Johnson (2018), bahwa tidak terdapat korelasi tingkat optimisme dengan jenis kelamin, dalam penelitian tersebut mengindikasikan bahwa optimisme dipengaruhi oleh ras dan tingkat pendidikan. Dalam penelitian Hidayat

& Sholichah (2025), juga menyatakan bahwa dukungan teman sebaya tidak signifikan dengan jenis kelamin. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa dukungan teman sebaya antara laki-laki maupun perempuan memiliki kontribusi yang sama. Dengan demikian, dukungan yang diberikan teman sebaya dapat mendukung emosional, perhatian, dan bantuan dapat membuat siswa memiliki pandangan positif terhadap dirinya dan masa depan.

#### Implikasi Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya, implikasi yang dapat diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling yaitu dengan memberikan: (1) Layanan bimbingan kelompok, dapat dilakukan sebagai salah satu strategi yang efektif dalam membantu siswa mengembangkan hubungan sosial yang positif dengan teman sebangunnya. Dengan adanya kegiatan bimbingan kelompok, siswa dapat berkesempatan untuk saling bertukar pengalaman, memberikan dukungan, serta menyampaikan pendapat dengan anggota lainnya. Guru BK dapat memberikan fasilitas terkait topik pembahasan pentingnya membangun relasi pertemanan yang sehat, bekerja sama dalam sebuah kelompok, serta menghargai perbedaan antar individu. Dengan adanya pengalaman ini, diharapkan dapat meningkatkan kualitas interaksi sosial siswa, memperkuat dukungan yang diperoleh dari teman sebangun, dan dapat menumbuhkan keyakinan dan pandangan yang positif terhadap masa depan (Monika dkk., 2025). (2) Layanan informasi yaitu layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan membantu siswa memperoleh pengetahuan, wawasan, pemahaman, serta pengetahuan yang berguna untuk menghadapi berbagai hambatan serta pengambilan keputusan secara tepat. Melalui layanan ini, siswa dapat memperoleh berbagai informasi yang relevan sehingga memiliki pandangan yang lebih luas terhadap suatu situasi yang sedang dihadapi. Guru BK dapat memberikan informasi mengenai pentingnya membangun hubungan pertemanan yang sehat, memberikan bantuan, bersikap empati, serta memberikan dukungan kepada teman yang sedang menghadapi kesulitan, dan mampu mengembangkan sikap optimis dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Iriastuti, 2021). (3) Konseling individu merupakan layanan yang diberikan secara langsung antara konselor dengan konseli dalam membantu mengatasi masalah yang dialami oleh siswa. Layanan ini bertujuan untuk memberi bantuan agar siswa dapat memahami dirinya, serta mengembangkan sikap dan perilaku yang lebih adaptif. Dalam lingkup sekolah,

layanan individu dapat menjadi strategi dalam menangani permasalahan siswa dalam aspek pribadi maupun sosial. Dengan adanya layanan ini, guru BK dapat membantu siswa yang memiliki keterbatasan dalam memperoleh dukungan dari temannya atau menunjukkan tingkat optimisme yang rendah (Husni, 2017). (4) Konseling kelompok adalah layanan yang diberikan dalam setting kelompok untuk membahas masalah tertentu melalui dinamika interaksi antaranggota. Bertujuan membantu siswa untuk mengambil keputusan dan menemukan solusi dari permasalahan yang sedang terjadi melalui proses diskusi bersama. Dalam pelaksanaannya, siswa dapat berbagi pengalaman, memberikan feedback, dan mendapat dukungan dari setiap anggota. Sehingga siswa dapat mengembangkan keterampilan sosial serta memperoleh emosional dari teman sebayanya. Kondisi tersebut, dapat membantu siswa memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya serta masa depannya (Pratiwi dkk., 2024).

## **KESIMPULAN**

Dukungan teman sebaya berada dalam kategori sedang, yang berarti siswa cukup merasakan dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi dari teman sebayanya. Selain itu, optimisme juga dalam kategori sedang, menunjukkan sebagian siswa memiliki keyakinan dan harapan yang cukup baik dalam menghadapi berbagai situasi, mampu menghadapi tekanan, mencapai tujuan, serta menganggap hambatan sebagai sesuatu yang dapat diatasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan positif antara dukungan teman sebaya dengan optimisme, artinya semakin tinggi dukungan dari teman sebaya, maka tinggi pula tingkat optimisme yang diterima oleh siswa. Selain itu, hasil kajian ini juga mengindikasikan bahwa jenis kelamin tidak memoderasi hubungan antara dukungan dari teman sebaya dengan optimisme pada siswa. Dengan demikian, antara laki-laki maupun perempuan mendapatkan dukungan teman sebaya dan optimisme sama baiknya.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Adil, A., dkk (2023). Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif : Teori Dan Praktik (Neila Sulung & Rantika Maida Sahara, Ed.; Pertama). Get Press Indonesia.
- Ansari Nahrudin, L., Ulandari, A., Nurhikmawati, A., Regina Rahmadinta, A., Alya Fath, C., Anggraini, D., Aulia Ananto Putri, F., Astuti Anugrah Putri, T., &

- Hudiyah Bil Haq, A. (2024). Development of a Psychological Measuring Tool: Peer Social Support Scale (PSSS). *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 6(E-ISSN : 2715-002x), 489–501.
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. (2022). Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report.
- Choudhary, A., & Dey Ghosh, P. (2024). Gender Differences on Hope and Optimism Among College Students and Professionals in Indian Context. *The International Journal of Indian Psychology*, 12(2). <https://doi.org/10.25215/1202.058>
- Desiningrum, D. R., Indriana, Y., Hyoscyamina, D. E., & Arywibowo, J. D. (2025). Validation of The Optimism Scale in Adolescents. *Jurnal Psikologi*, 24(1), 17–30. <https://doi.org/10.14710/jp.24.1.17-30>
- Gazzi, D., Pitiruş, B., & Hendreş, D. M. (2023). Factors Favorable for the Learned Optimism in Preadolescence. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensională*, 15(1), 533–550. <https://doi.org/10.18662/rrem/15.1/709>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariatif Dengan Program IBM SPSS 26* (A. Heri S, Ed.; 10 ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gómez-Moliner, R., Zayas, A., & Ruíz-González, P. (2018). Optimism And Resilience Among University Students. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*, 1, 147–153. <https://dehesa.unex.es/entities/publication/a3ddeb5e-d110-476b-b110-5857d7fdc617>
- Gregory, D., Turnbull, D., Bednarz, J., & Gregory, T. (2020). The role of social support in differentiating trajectories of adolescent depressed mood. *Journal of Adolescence*, 85, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.09.004>
- Hadi, Y., & Alfiasari. (2023). Parental And Peer Attachment As Determinant Factors Of Adolescent's Optimism. *Journal of Child, Family, and Consumer Studies*, 2(2), 90–100. <https://doi.org/10.29244/jcfcs.2.2.90-100>
- Hidayat, A. N., & Sholichah, I. F. (2025). Perbedaan Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Siswa Abk (Anak Berkebutuhan Khusus) Ditinjau Dari Jenis Kelamin. 20(1), 41–51. <https://journal.umg.ac.id/index.php/psikosains>
- Husni, M. (2017). *Layanan Konseling Individual Remaja; Pendekatan Behaviorisme*. Al-Ibrah, 2(2).
- Husodo, M., Rini Sugiarti, L., & Erlangga, E. (2024). Pengaruh Optimisme Terhadap Resiliensi Siswa Boarding School. 5(1).
- Indrayana, F. M., & Kumaidi, K. (2021). Dukungan Sosial, Optimisme, Harapan dan Kesiapan Kerja Siswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(2), 93. <https://doi.org/10.17977/um023v10i22021p93-100>
- Iriastuti, M. E. (2021). Layanan Informasi Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Menghadapi Praktik Kerja Industri. *Jurnal Inovasi Pendidikan Kejuruan* No, 2(1).

- Johnson, A. (2018). An Examination of Optimism between Gender, Race, and School Classification of Millennial Students - An Exploratory Study. Honors College These. <https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/honors-theses>
- Larasati, J., Zahroh, L., Sandayanti, V., & Junilia, E. (2025). Pengaruh Optimisme Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Semester. *Jurnal Psychomutiara*, 8, 74. <https://doi.org/10.51544/psikologi.v8i2.6276>
- Marian, M., Oprea, I., & Dărăbăneanu, D. (2020). Determining The Relationship Between Socio-Cognitive Factors And Interpersonal Sensitivity. *Journal of Psychological and Educational Research JPER*, 28(2), 186–194.
- Monika, I., Suhaemi, K., & Kosasih, I. (2025). Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa MTS Negeri 1 Kota Serang. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 9(1), 103–114. <https://doi.org/10.30653/001.202591.472>
- Mufidha Asifa. (2019). Dukungan Sosial Teman Sebaya Sebagai Prediktor Psychological Well-Being pada Remaja. *Acta Psychologia*, 1(1), 34–42. <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Nikita, M., Khotimah, H., & Juliadilla, R. (2023). Dukungan sosial teman sebaya terhadap optimisme pada mahasiswa double degree Peer social support towards optimism in double degree. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 20(1), 2655–5034. <https://doi.org/10.18860/psi.v20i1.18294>
- Potoboda, A., & Kristianingsih, A. (2023). THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND OPTIMISM IN OVERSEAS STUDENTS WHO ARE WORKING ON THEIR FINAL ASSIGNMENTS. *Journal of Social Research*, 2(12). <http://ijsr.internationaljournallabs.com/index.php/ijsr>
- Pratiwi, U., Karneli, Y., & Netrawati. (2024). Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Silber Nusantara (JPSN)*, 2(2). <https://doi.org/10.38035/jpsn.v2i2>
- Purnomo JB, H. W. R. D. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Terhadap Optimisme Dimediasi Psychological Well-Being. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4614–4623.
- Puspita A, & Sulistiobudi R. (2018). Peer Relation Sebagai Prediktor Utama School Well-Being Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 56–67. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/17946>
- Putro, K. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25–32. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplikasia/article/view/201703/1180>
- Sanchis-Sanchis, A., Grau, M. D., Moliner, A. R., & Morales-Murillo, C. P. (2020). Effects of Age and Gender in Emotion Regulation of Children and Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00946>
- Sandu Pop, N., & Marian, M. (2022). Effects Of A Programme Designed To Increase The Level Of Optimism And Well-Being In Adolescents. *Journal of Psychological and Educational Research JPER-2022*, 30(1), 131–139.

- Santrock, J. W. (2014). Masa Hidup Perkembangan (13 ed.).
- Saputra, R., Ridho Mahaputra, M., & Wala, G. N. (2024). Pengaruh Social Support dan Self-Esteem Terhadap Optimisme Mahasiswa Akhir. *Jurnal Greenation Sosial dan Politik*, 2(3). <https://doi.org/10.38035/jgsp.v2i3>
- Sarafino, E. P., & Timothy, W. S. (1998). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (Christopher Johnson, Robert Johnston, Eileen McKeever, & Mariah Maguire-Fong, Ed.; 7 ed.).
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism How To Change Your Mind And Your Life With A New Preface*. Vintage Book.
- Suryana E, A. I. A. A. K. H. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3), 1917–1928. [file:///C:/Users/Administrator/Downloads/3494-20295-1-PB%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Administrator/Downloads/3494-20295-1-PB%20(3).pdf)
- Syahroni, M. I. (2022). Prosedur Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Al-Musthafa Stit Al-Aziziyah Lombok Barat*, 43(3), 43–56.
- Usán Supervía, P., Salavera Bordás, C., & Quílez Robres, A. (2022). Self-Efficacy, Optimism, and Academic Performance as Psychoeducational Variables: Mediation Approach in Students. *Children*, 9(3). <https://doi.org/10.3390/children9030420>
- Utari, I. P., Situmorang, N. Z., Psikologi, M., & Dahlan, U. A. (2025). Hubungan Optimisme Dan Efikasi Diri Dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. *PSYCHE: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 7(2), 2686–0430. <http://journal.uml.ac.id/TIT>
- Wardani, I. A., Yuwono, D., & Sugiharto, P. (2020). Hubungan Adversity quotient dan Dukungan Sosial dengan Optimisme Akademik pada Siswa SMP Negeri 1 Wanadadi. *Dwi Yuwono Puji Sugiharto*, 4(2), 160–178. <https://pdfs.semanticscholar.org/37b7/7b272e3051051b7cf393265f4900f0551152.pdf>