

Original Article

Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 104 Jakarta

Nabila Rahma Putri¹, Siti Hajar²

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA¹²,

Jl. Tanah Merdeka No. 20, Ciracas, Jakarta Timur 13830, Indonesia.; E-mail: nabilaputrirahma18@gmail.com

Article History:

Received: 07/06/2026;

Revised: 16/06/2026;

Accepted: 25/06/2026;

Published: 30/06/2026.

How to cite:

Nabila Rahma Putri 1, & Siti Hajar 2. (2026). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 104 Jakarta. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), pp. 142–150. DOI:

10.26539/terapeutik/10/1/26.1539



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2026, Rahma N.P., & Hajar, S (s).

Abstract: : Happiness is an important indicator of psychological well-being. However, life demands and limited support from the social environment may reduce individuals' happiness. Social support from family, friends, and the surrounding community is considered a key factor in helping individuals cope with challenges and enhance well-being. This study aimed to examine the relationship between social support and happiness. A quantitative correlational design was employed with 158 respondents. Data were analyzed using normality, linearity, and Pearson correlation tests in the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The results indicated that the data were normally distributed (Asymp. Sig. = 0.071) and that the relationship between variables was linear (Deviation from Linearity = 0.289). Pearson correlation analysis revealed a significant positive relationship between social support and happiness ($r = 0.26$, $p = 0.001$). These findings suggest that greater social support is associated with higher levels of happiness, highlighting the importance of supportive social environments in promoting psychological well-being.

Keywords: Social Support, Happiness, Psychological Well-Being

Abstrak: Kebahagiaan merupakan salah satu indikator penting kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar diyakini berperan dalam meningkatkan kebahagiaan, meskipun hasil penelitian sebelumnya masih menunjukkan temuan yang beragam. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional pada 158 responden. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi Pearson dengan bantuan SPSS. Hasil menunjukkan bahwa data berdistribusi normal (Asymp. Sig. = 0,071) dan hubungan kedua variabel bersifat linear (Deviation from Linearity = 0,289). Uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kebahagiaan ($r = 0,26$; $p = 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya. Dengan demikian, dukungan sosial merupakan faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan individu.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Kebahagiaan, Kesejahteraan Psikologis

Pendahuluan

Siswa di lingkungan sekolah menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Di beberapa sekolah wilayah Jakarta, masih ditemukan siswa yang belum memperoleh perhatian serta dukungan emosional secara optimal dari orang tua, guru, maupun teman sebaya. Dukungan teman sebaya merupakan salah satu faktor yang dapat membantu siswa menghadapi kecemasan akademik. Siswa yang memperoleh dukungan positif dari lingkungan pertemanannya cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tuntutan pembelajaran dan penilaian akademik (Maryam & Sovitriana, 2023). Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar dan berkurangnya perasaan bahagia selama menjalani proses pendidikan. Padahal, keberadaan dukungan sosial yang baik mampu membantu siswa meningkatkan rasa percaya diri, semangat belajar, serta kenyamanan di sekolah.

Zimet et al. (1988) memandang dukungan sosial sebagai cara seseorang menangkap ketersediaan bantuan sekaligus atensi nyata dari lingkaran sekitarnya. Manifestasi bentuknya

bervariasi, mulai dari pemberian apresiasi, kedekatan emosional, sokongan konkret, hingga asupan informasi yang memandu individu melewati berbagai dinamika hidup. Lazimnya, relasi terdekat yakni keluarga, sahabat, maupun sosok-sosok krusial lainnya menjadi penyedia utama arus dukungan ini. Sinergi antara keluarga, kawan sebayanya, serta pengajar punya andil besar dalam meminimalisir kegelisahan akademis sekaligus mempertajam ketangguhan siswa saat berjumpa dengan beban studi yang berat (Difa Kartika & Yuliana, 2023). Selaras dengan hal tersebut, Seligman (2002) memaparkan bahwa kebahagiaan yang hakiki baru akan terwujud sewaktu seseorang sanggup mengidentifikasi sekaligus mengasah bakat internalnya hingga mencapai titik puncak.

Memahami kebahagiaan tak boleh berhenti pada ranah perasaan semata; kenyataannya justru melibatkan jalinan kompleks antara sisi kejiwaan, relasi sosial, kondisi ragawi, hingga kedalaman spiritual yang menyatu. Dimensi-dimensi ini fisik, psikis, interaksi sosial, serta rohani membangun pondasi kesejahteraan manusia secara utuh. Pandangan Diener (1984) menegaskan kalau kebahagiaan melampaui sekadar status mental yang ceria, karena hal ini mewakili *subjective well-being* di mana kepuasan hidup mendominasi dan emosi yang menyenangkan jauh lebih sering muncul ketimbang nestapa. Sisi lain yang kerap luput dari perhatian adalah pengaruh besar dari elemen luar, katakanlah suasana di rumah, ekosistem sekolah, kondisi masyarakat, hingga pertemanan. Rahmasari (2023) menyebut kalau kepuasan batin seorang pelajar tak sekadar didikte oleh variabel personal, melainkan terikat kuat pada mutu interaksi mereka dengan keluarga maupun orang-orang di sekolah. Kita mendapati bahwa suasana hati siswa adalah elemen krusial dalam aktivitas sekolah, sebab hal ini menentukan kemampuan mereka menikmati proses belajar, menjalin pergaulan yang sehat, hingga memaksimalkan kapasitas diri. Level kegembiraan tiap murid tidaklah seragam karena setiap anak membawa watak berbeda dan berada dalam iklim pendidikan yang beraneka ragam pula (Widya & Arswimba, 2024).

Mengacu pada laporan Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi DKI Jakarta per 2021, skor kebahagiaan warga di sana berada di level 70,68 dari skala 100, meskipun nyatanya rujukan data yang menyoroti dunia siswa secara spesifik masih tergolong minim (Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta, 2022). Temuan di lapangan membuktikan bahwa mayoritas pelajar di Indonesia, sekitar 91%, mengecap rasa bahagia baik sesekali maupun setiap waktu, kontras dengan kelompok kecil sebesar 8% yang mengaku terus-menerus didera duka. Secara global, murid-murid yang memiliki keterikatan batin dengan instansi sekolahnya serta mampu berkolaborasi harmonis dengan rekan sebayanya lebih berpeluang merasakan sukacita. Alhasil, mereka yang sering terjebak dalam pusaran perundungan memiliki probabilitas lebih tinggi untuk berkubang dalam kemuraman (OECD, 2019). Fenomena ini mencerminkan bahwa kendati sebagian besar anak sekolah di tanah air merasa senang, disparitas kebahagiaan tetap eksis akibat tekanan lingkungan sosial, khususnya di wilayah metropolitan seperti Jakarta yang sarat akan beban akademis dan kompetisi ketat. Sebenarnya, mereka yang tumbuh di kota besar sering kali harus memikul ekspektasi orang tua yang tinggi, atmosfer persaingan yang melelahkan, serta tipisnya ruang komunikasi emosional dengan pengajar maupun kawan sendiri. Dampaknya, kondisi penuh tekanan semacam ini memicu rasa sesak yang menghalangi sebagian murid untuk mendapatkan asupan dukungan sosial yang memadai.

Eksistensi sandaran sosial memegang kunci krusial bagi tumbuhnya perasaan bahagia pada remaja sekolah menengah atas, sebab limpahan empati serta bantuan dari lingkaran terdekat membuat mereka merasa berharga dan diakui. Kehadiran figur orang tua, pendidik, hingga rekan sebaya yang mengayomi terbukti mampu menciptakan ruang aman sekaligus mendongkrak rasa percaya diri untuk menepis berbagai tekanan akademik yang menghimpit. Sebenarnya, dinamika dukungan sosial bagi peserta didik di wilayah Jakarta masih menyisakan rumpang yang lebar, mengingat beberapa individu belum mengecap kenyamanan ataupun apresiasi diri yang tulus di lingkungan pendidikan mereka. Kenyataan di lapangan membuktikan bahwa banyak siswa merindukan sentuhan emosional yang lebih dalam, baik berupa pengakuan atas prestasi kecil maupun motivasi hangat dari guru di kelas. Alhasil, ketiadaan asupan motivasi ini mengikis kepercayaan diri yang selanjutnya berdampak pada lunturnya kegairahan dalam menimba ilmu. Tatkala penguatan sosial ini absen, kita mendapati bahwa motivasi belajar kian merosot, yang

seringkali bermuara pada tindakan menyimpang seperti bolos sekolah hingga tawuran, sebagai cermin lemahnya ikatan emosional antara murid dengan instansi sekolah.

Menilik perbincangan mendalam bersama Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 104 Jakarta, muncul fakta bahwa sejumlah pelajar masih terbentur tembok penghalang dalam membangun relasi sosial di sekolah. Konteksnya justru menunjukkan bahwa keberadaan afeksi dari keluarga serta guru belum tersalurkan secara maksimal ke dalam ruang-ruang keseharian mereka. Selaras dengan hal tersebut, minimnya sokongan emosional ini menyeret penurunan drastis pada semangat belajar dan menguapkan rasa nyaman saat beraktivitas di lingkungan akademik. Macetnya arus komunikasi dengan tenaga pengajar, yang diperparah oleh ikatan pertemanan yang dangkal, menjadikan mentalitas siswa rentan goyah di bawah bayang-bayang stres akibat beban tugas. Fakta ini menjadi sinyal kuat bahwa mekanisme dukungan sosial di sekolah belum sepenuhnya bekerja secara ideal. Dampaknya, kita mendapati adanya kelesuan di mata para siswa saat mereka mencoba mengikuti ritme pembelajaran maupun agenda sekolah lainnya.

Struktur pertemanan yang ada saat ini masih terjebak dalam sekat-sekat kelompok eksklusif (*clique*), sehingga tidak setiap anak memiliki sandaran yang bisa dipercaya untuk menumpahkan keluh kesah pribadi atau sekadar berdiskusi soal kerumitan tugas. Situasi sunyi ini memicu rasa keterasingan yang berujung pada kerentanan terhadap stres, terlebih ketika beban ujian mulai menumpuk. Fenomena ini mempertegas dugaan bahwa pengelolaan dukungan sosial di lingkungan SMA Negeri 104 Jakarta belum mencapai titik optimal yang diharapkan agar mampu memayungi seluruh siswa.

Apa yang terjadi di SMA Negeri 104 Jakarta menjadi cermin jernih bahwa ekosistem pendidikan masih butuh penguatan agar pertumbuhan siswa berlangsung utuh, baik secara kognitif maupun kejiwaan. Sisi lain yang kerap luput dari perhatian adalah urgensi untuk menelaah lebih jauh bagaimana jalinan dukungan sosial memberikan andil bagi kesejahteraan batin siswa, khususnya di tengah hiruk-pikuk sekolah menengah di Jakarta. Upaya penelitian ini ditujukan untuk membedah data empiris seputar realitas dukungan sosial di sekolah tersebut, sekaligus menjadi pijakan kokoh guna merancang suasana belajar yang lebih humanis dan berfokus pada kebahagiaan murid.

Meskipun hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan telah banyak dikaji, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada mahasiswa, remaja secara umum, atau mengaitkan dukungan sosial dengan variabel lain seperti stres akademik, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, hasil penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dan kebahagiaan belum menunjukkan konsistensi karena dipengaruhi oleh karakteristik responden, lingkungan sosial, serta konteks budaya yang berbeda. Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kedua variabel tersebut pada siswa sekolah menengah atas di Jakarta, khususnya di SMA Negeri 104 Jakarta, masih terbatas. Padahal, karakteristik lingkungan sekolah di wilayah perkotaan yang memiliki tuntutan akademik tinggi serta dinamika sosial yang kompleks berpotensi memengaruhi bagaimana siswa memersepsikan dukungan sosial dan merasakan kebahagiaan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan memberikan bukti empiris mengenai hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada siswa kelas XI SMA Negeri 104 Jakarta.

Berdasarkan kesenjangan penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan siswa kelas XI SMA Negeri 104 Jakarta. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai keterkaitan kedua variabel tersebut sekaligus menjadi dasar dalam pengembangan strategi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa melalui penguatan dukungan sosial di lingkungan sekolah. Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan siswa kelas XI SMA Negeri 104 Jakarta?" Selanjutnya, hipotesis penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan siswa kelas XI SMA Negeri 104 Jakarta.

Metode

Studi ini melandaskan kerangka kerjanya pada metodologi kuantitatif berdesain korelasional guna menggali kaitan antara variabel dukungan sosial dan level kebahagiaan para siswa. Keputusan

memakai perspektif kuantitatif didorong oleh keberadaan data numerik yang menuntut analisis statistik tajam demi menjawab teka-teki penelitian sekaligus menguji hipotesis yang disusun, khususnya melalui prosedur normalitas, linearitas, hingga uji korelasi *Pearson Product Moment*. Menariknya, sebelum kaitan antarvariabel dibedah lebih dalam, data mesti melewati serangkaian verifikasi normalitas maupun linearitas agar kriteria prasyarat statistik untuk menguji kebenaran hipotesis benar-benar terpenuhi (Sonjaya et al., 2025). Kita mendapati bahwa pemanfaatan jalur kuantitatif di sini memungkinkan proses ekstraksi data menjadi angka-angka statistik yang mampu membuktikan pola hubungan antarvariabel sesuai proyeksi awal (Sugiyono, 2022). Konteksnya justru mengarah pada penggunaan metode korelasional guna memotret derajat serta arah hubungan tanpa perlu mengintervensi atau memberikan perlakuan khusus terhadap para responden.

Penyelidikan ini mengambil lokasi di lingkungan SMA Negeri 104 Jakarta yang bertempat di wilayah Jakarta Timur. Adapun lingkup populasi yang disasar melibatkan seluruh pelajar kelas XI di sekolah tersebut dengan total mencapai 288 individu. Prosedur penarikan sampelnya bersandar pada teknik simple random sampling, di mana setiap subjek dalam populasi memperoleh probabilitas yang identik untuk dilibatkan sebagai representasi data (Taherdoost, 2020). Skema ini dipandang sebagai fondasi fundamental dalam tradisi kuantitatif lantaran sanggup menghadirkan cerminan populasi yang murni sekaligus terbebas dari bias subjektif (Subhaktiyasa, 2024). Merujuk pada ketentuan Tabel Isaac dan Michael dengan ambang batas kesalahan sebesar 5%, besaran sampel yang kemudian ditetapkan yakni sejumlah 158 siswa.

Tahapan penghimpunan data mengandalkan perangkat instrumen yang dikemas dalam bentuk angket tertutup. Guna membedah dimensi kebahagiaan, digunakan perangkat *PERMA-Profiler* yang dikonstruksi berdasarkan fondasi teoritis Martin Seligman, mencakup lima pilar sentral yaitu *positive emotion, engagement, relationships, meaning, dan accomplishment*. Sisi lain yang kerap luput dari perhatian adalah pengukuran dukungan sosial yang dalam hal ini memakai *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) besutan Zimet dkk (1988)., dengan tiga dimensi utama berupa dukungan keluarga, dukungan teman, serta pengaruh dari *significant others* atau sosok yang memegang posisi krusial dalam kehidupan personal subjek.

Sebenarnya, perangkat instrumen tersebut wajib menjalani serangkaian verifikasi validitas serta reliabilitas sebelum benar-benar diterjunkan ke lapangan. Operasi validasi item diolah lewat teknik korelasi *Product Moment Pearson* guna memverifikasi apakah tiap butir pertanyaan sanggup memotret variabel penelitian secara presisi. Ketentuan sebuah item dinyatakan sah atau valid bertumpu pada besaran koefisien korelasi yang melampaui ambang batas nilai r tabel pada taraf signifikansi 5%. Alhasil, langkah berikutnya melibatkan uji reliabilitas memakai parameter *Cronbach's Alpha* untuk mengkalibrasi konsistensi jawaban responden. Kriteria instrumen yang reliabel di sini dipatok pada pencapaian nilai *Cronbach's Alpha* yang berada di atas angka 0,70.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa pada variabel Dukungan Sosial dengan nilai r tabel sebesar 0,254, terdapat 34 item pernyataan yang memenuhi kriteria validitas dari total 42 item yang diuji, sedangkan 8 item lainnya dinyatakan tidak valid. Sementara itu, pada variabel Kebahagiaan dengan nilai r tabel sebesar 0,2387, sebanyak 40 dari 49 item pernyataan dinyatakan valid dan 9 item sisanya tidak memenuhi kriteria validitas. Secara keseluruhan, mayoritas item pada kedua variabel memiliki nilai r hitung yang lebih besar daripada r tabel, sehingga dapat dinyatakan layak digunakan sebagai instrumen penelitian, sedangkan item yang tidak valid tidak digunakan dalam analisis lebih lanjut.

Kenyataan di lapangan membuktikan bahwa sirkulasi pengumpulan data diatur secara daring memanfaatkan platform Google Form yang disebarakan kepada setiap responden. Sekumpulan data yang telah terhimpun lantas diproses melalui mekanisme statistik deskriptif maupun inferensial. Peran statistik deskriptif terletak pada kemampuannya menyajikan potret kondisi tiap variabel secara mandiri, sedangkan kalkulasi inferensial bertugas menguji benang merah antara dukungan sosial terhadap kebahagiaan siswa lewat algoritma *Pearson Product Moment*. Sebelum masuk ke ranah pembuktian hipotesis, data terlebih dahulu harus lolos dari skrining normalitas dan linearitas demi menjaga integritas analisis statistik. Berkat kerangka metodologi yang ketat ini, kita mendapati harapan bahwa studi tersebut mampu menyodorkan

temuan empiris yang objektif terkait keterkaitan antara dukungan sosial dengan tingkat kebahagiaan siswa kelas XI di SMA Negeri 104 Jakarta.

Hasil dan Diskusi

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada responden yang menjadi subjek penelitian. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan pengujian asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas guna memastikan bahwa data yang diperoleh memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan statistik parametrik. Hasil uji normalitas menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,071. Nilai tersebut berada di atas tingkat signifikansi 0,05 ($0,071 > 0,05$), sehingga dapat diinterpretasikan bahwa data residual berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, data penelitian dinilai memenuhi persyaratan untuk dilakukan analisis statistik parametrik pada tahap selanjutnya.

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		158
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	53.22509321
Most Extreme Differences	Absolute	.068
	Positive	.060
	Negative	-.068
Test Statistic		.068
Asymp. Sig. (2-tailed)		.071 ^c

a. Test distribution is Normal.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kebahagiaan Dukungan Sosial	*Between Groups	(Combined)	336200.727	114	2949.129	1.158	.297
		Linearity	901.405	1	901.405	.354	.555
		Deviation from Linearity	335299.323	113	2967.251	1.166	.289
	Within Groups		109467.633	43	2545.759		
	Total		445668.361	157			

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

Correlations

		Dukungan Sosial	Kebahagiaan
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	.26
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	158	158
Kebahagiaan	Pearson Correlation	.26	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	158	158

Selanjutnya, pengujian linearitas memperlihatkan bahwa nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,289. Nilai tersebut lebih besar dibandingkan dengan taraf signifikansi 0,05 ($0,289 > 0,05$), yang mengindikasikan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari hubungan linear antara kedua variabel. Dengan demikian, hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan dapat dinyatakan linear sehingga memenuhi salah satu prasyarat dalam penggunaan analisis korelasi Pearson. Hasil analisis korelasi Pearson terhadap 158 responden menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = 0,26$ dengan nilai signifikansi $p = 0,001$. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$) mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kebahagiaan. Selain itu, nilai koefisien korelasi yang positif menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat searah, sehingga semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dirasakan.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,26 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan berada pada kategori rendah. Meskipun demikian, temuan tersebut tetap memiliki arti penting karena dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat berperan dalam meningkatkan kebahagiaan individu. Dukungan yang diperoleh dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar dapat memberikan rasa nyaman, perhatian, penghargaan, serta bantuan yang diperlukan individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Keberadaan dukungan tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis yang pada akhirnya berkontribusi terhadap munculnya perasaan bahagia. Di sisi lain, rendahnya kekuatan hubungan yang ditemukan menunjukkan bahwa kebahagiaan tidak semata-mata dipengaruhi oleh dukungan sosial. Terdapat berbagai faktor lain yang turut berkontribusi terhadap terbentuknya kebahagiaan, seperti kondisi ekonomi, kesehatan fisik dan psikologis, kepuasan hidup, karakteristik kepribadian, religiusitas, serta kualitas hubungan interpersonal yang dimiliki individu. Oleh karena itu, dukungan sosial tidak dapat dipandang sebagai satu-satunya determinan dalam meningkatkan kebahagiaan seseorang.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kebahagiaan. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut dapat diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan dukungan sosial yang diterima individu berpotensi meningkatkan tingkat kebahagiaan yang dimilikinya, meskipun besarnya kontribusi hubungan tersebut masih tergolong rendah.

Jika dikomparasikan dengan literatur pendukung, terdapat pertautan unik dengan studi-studi terdahulu. Riset dari Muhammad Aji Pangestu dan Dini Diah Nurhadianti (2024) mengonfirmasi adanya keterkaitan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis siswa. Selaras dengan hal tersebut, Alice Saidah dan Febi Herdajani (2024) membuktikan bahwa kedalaman kualitas persahabatan yang solid memiliki korelasi dengan lonjakan kebahagiaan siswa. Terjadinya divergensi hasil ini kemungkinan besar dipicu oleh profil responden, atmosfer lingkungan sosial, maupun disparitas instrumen serta setting penelitian yang diaplikasikan. Konteksnya justru mempertegas perspektif baru bahwa tidak semua individu memaknai dukungan sosial sebagai sebuah stimulus positif secara seragam.

Menilik ranah layanan Bimbingan dan Konseling, temuan ini memberikan sinyal tentang betapa vitalnya membedakan kualitas dukungan sosial yang singgah pada siswa. Guru BK kini dituntut tidak sekadar menghitung seberapa masif bantuan yang dikucurkan, melainkan harus mendalami bagaimana siswa secara personal menafsirkan bantuan tersebut. Ekosistem sekolah yang menyuguhkan iklim suportif secara tepat sasaran mampu menjadi katalisator bagi kesehatan mental sekaligus kesejahteraan siswa yang bersifat menyeluruh (Drageset, 2021). Alhasil, perancangan layanan yang fokus membantu siswa menjalin relasi interpersonal sehat serta lingkungan yang benar-benar suportif menjadi kebutuhan yang mendesak.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian hanya dilakukan pada satu sekolah sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Kedua, penggunaan instrumen self-report memungkinkan adanya bias subjektivitas dalam pengisian data oleh responden. Ketiga, penelitian ini hanya berfokus pada dua variabel sehingga belum mempertimbangkan faktor lain yang mungkin memengaruhi kebahagiaan siswa, seperti self-esteem, coping stress, dan kondisi keluarga. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas dari berbagai sekolah agar hasil

penelitian lebih representatif. Selain itu, penambahan variabel lain seperti self-esteem, coping stress, dan kesehatan mental dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan siswa. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali secara lebih mendalam bagaimana siswa memaknai dukungan sosial dalam kehidupan sehari-hari mereka.

STATISTIK	NILAI
Jumlah Responden (N)	158
Nilai Minimum	132
Nilai Maksimum	422
Rentang (Range)	290
Rata-rata (Mean)	279,57
Median	286,00
Kuartil 1 (Q1)	223,50
Kuartil 3 (Q3)	331,50
Standar Deviasi	66,05
Varians	4.363,20

Berdasarkan Tabel, hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 158 responden. Skor terendah yang diperoleh responden adalah 132 dan skor tertinggi adalah 422, dengan rentang skor sebesar 290. Nilai rata-rata (mean) sebesar 279,57 dan standar deviasi sebesar 66,05. Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian memiliki tingkat penyebaran yang cukup beragam dengan rata-rata skor responden sebesar 279,57. Selain itu, nilai median sebesar 286,00, kuartil pertama (Q1) sebesar 223,50, dan kuartil ketiga (Q3) sebesar 331,50. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa karakteristik data penelitian menunjukkan distribusi skor yang cukup bervariasi di antara responden.

Variabel	Kategori Rendah	Kategori Sedang	Kategori Tinggi	Jumlah
Dukungan Sosial	32 (20,3%)	102 (64,6%)	24 (15,2%)	158 (100%)
Kebahagiaan	30 (19,0%)	112 (70,9%)	16 (10,1%)	158 (100%)

Secara umum, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial dan kebahagiaan sama-sama didominasi oleh kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat dukungan sosial dan kebahagiaan yang cukup baik. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kebahagiaan ($r = 0,26$; $p = 0,001$), yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya. Namun, kekuatan hubungan yang tergolong rendah menunjukkan bahwa kebahagiaan tidak hanya dipengaruhi oleh dukungan sosial, tetapi juga oleh faktor-faktor lain, seperti kondisi ekonomi, kesehatan, kepribadian, religiusitas, kepuasan hidup, dan kualitas hubungan interpersonal. Oleh karena itu, peningkatan kebahagiaan individu perlu didukung oleh berbagai aspek yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap 158 responden, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kebahagiaan. Meskipun kekuatan hubungan yang terbentuk tergolong rendah, hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan dukungan sosial yang diterima individu cenderung diikuti oleh meningkatnya tingkat kebahagiaan yang dirasakan. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan yang berasal dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar

turut berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, meskipun kebahagiaan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor tersebut.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa kualitas hubungan sosial serta lingkungan yang mendukung merupakan faktor penting dalam menunjang kebahagiaan individu. Oleh karena itu, diperlukan upaya dari berbagai pihak untuk membangun interaksi yang positif, saling memberikan dukungan, dan menciptakan lingkungan yang kondusif. Selain itu, peningkatan kebahagiaan individu juga perlu diimbangi dengan pengembangan berbagai aspek lain yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, sehingga kualitas hidup individu dapat berkembang secara lebih optimal.

Ucapan Terima Kasih

Segala puji dan syukur sedalam-dalamnya penulis haturkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa sebab berkat limpahan kasih-Nya, rangkaian riset beserta penyusunan artikel ini dapat tuntas sesuai harapan. Selaras dengan hal tersebut, apresiasi tulus diberikan kepada SMA Negeri 104 Jakarta yang telah memberikan izin sekaligus kesempatan luas bagi penulis untuk melaksanakan penelitian. Ucapan terima kasih turut dialamatkan bagi Guru Bimbingan dan Konseling serta seluruh siswa kelas XI selaku responden yang bersedia terlibat. Di sisi lain, arahan intensif dosen pembimbing benar-benar menjadi kompas berharga selama proses pengerjaan. Terakhir, dukungan keluarga, sahabat, maupun seseorang yang senantiasa memberikan doa serta motivasi menjadi energi besar bagi penulis dalam menyelesaikan seluruh naskah ilmiah ini.

Daftar Rujukan

- Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. (2022). Indeks kebahagiaan Provinsi DKI Jakarta 2021. Jakarta, Indonesia: Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Difa Kartika, & Yuliana, I. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan kecemasan akademik selama pembelajaran daring pada siswa SMA Negeri di Kabupaten Sarolangun. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 2369–2374.
- Drageset, J. (2021). *Health promotion in health care: Vital theories and research*. Bergen, Norway: University of Bergen.
- Maryam, R. I. S. A., & Sovitriana, R. (2023). Dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XI SMAN 53 Jakarta. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 7(3), 159–165.
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2019). *PISA 2018 results (Volume III): What school life means for students' lives*. Paris, France: OECD Publishing.
- Pangestu, M. A., & Nurhadianti, R. D. D. (2024). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMAN 57 Jakarta. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 8(2).
- Widya, G. P. N., & Arswimba, B. A. (2024). Tingkat kebahagiaan peserta didik dengan sistem *full day school* ditinjau dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan. *Solution: Journal of Counseling and Personal Development*, 6(1), 39–43.
- Rahmasari, A. N. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan pada remaja madya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 640–656.
- Saidah, A., & Herdajani, F. (2024). Hubungan antara kualitas persahabatan dan harga diri dengan kebahagiaan pada siswa kelas XI di SMA Negeri 30 Jakarta. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 4(3).
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Free Press.
- Sonjaya, R. P., Aliyya, F. R., Naufal, S., & Nursalman, M. (2025). Pengujian prasyarat analisis data nilai kelas: Uji normalitas dan uji homogenitas. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 1627–1639.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan populasi dan sampel: Pendekatan metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Taherdoost, H. (2020). Sampling methods in research methodology: How to choose a sampling technique for research. SSRN Electronic Journal.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
