

Dukungan Teman Sebaya dan *E-Resilience* sebagai Faktor Prediktor Ketahanan Psikologis pada Siswa SMKS X Jakarta

¹Rilla Sovitriana, ²Nana Trisnawati, ³Zainun Mu'Tadin, ⁴Evi Syafrida Nasution
¹²³⁴Universitas Persada Indonesia YAI, Jakarta

E-mail: ¹rilla.sovitriana@upi-yai.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengkaji peran *E-Resilience* dan dukungan teman sebaya dalam meningkatkan ketahanan psikologis siswa SMKS Walang Jaya Jakarta. Survei awal menunjukkan rata-rata ketahanan psikologis siswa sebesar 15.63 (SD = 7.2) dan dukungan teman sebaya sebesar 2.44 (SD = 0.97). Data ini menggambarkan variasi ketahanan psikologis yang cukup besar di antara siswa, dengan dukungan teman sebaya berada pada tingkat sedang. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan model intervensi berbasis teknologi yang terintegrasi dengan dukungan sosial, sehingga dapat memperkuat ketahanan psikologis siswa khususnya yang rawan terlibat tawuran. Implikasi praktisnya menekankan pentingnya pemberdayaan jejaring sosial dan pemanfaatan teknologi digital.

Kata kunci : *E-Resilience, ketahanan psikologis, dukungan teman sebaya, siswa SMK, tawuran*

ABSTRACT

This study aims to explore the role of *E-Resilience* and peer support in enhancing the psychological resilience of students at SMKS Walang Jaya Jakarta. Initial survey results indicated an average psychological resilience score of 15.63 (SD = 7.2) and peer support score of 2.44 (SD = 0.97). These data reflect a considerable variation in psychological resilience among students, with peer support at a moderate level. The study's findings are expected to contribute to the development of technology-based intervention models integrated with social support, which can strengthen students' psychological resilience, especially those prone to engaging in school fights. Practical implications emphasize the importance of leveraging social networks and digital technology.

Keyword : *E-Resilience, psychological resilience, peer support, vocational students, school fight*

1. PENDAHULUAN

Ketahanan psikologis merupakan aspek penting dalam kehidupan siswa, khususnya dalam konteks pendidikan yang seringkali dihadapkan pada tantangan dan tekanan. Di lingkungan sekolah menengah kejuruan (SMK), siswa tidak hanya belajar keterampilan teknis, tetapi juga harus menghadapi dinamika sosial yang kompleks, seperti persaingan antar siswa, tekanan

akademik, dan potensi konflik, termasuk tawuran. Tawuran antar siswa SMK di Jakarta Utara menjadi masalah sosial yang memprihatinkan, mengingat dampak negatif yang ditimbulkan tidak hanya terhadap individu yang terlibat, tetapi juga terhadap lingkungan sekolah dan masyarakat secara keseluruhan. Contoh yang terjadi pada September 2024, 50 pelajar SMK ditangkap saat hendak tawuran di Cisauk, Tangerang —

mereka disita senjata tajam, dipaksa menulis surat pernyataan, dan orangtua dipanggil (Kompas.com–14/09/2024). Data Komnas Anak 2023 menunjukkan peningkatan signifikan kasus kekerasan anak, termasuk tawuran pelajar, dibandingkan tahun sebelumnya (kompas.id).

Masalah utama anak SMK di Jakarta yang berhubungan dengan tawuran adalah kombinasi faktor internal (mis kredit identitas, regulasi emosi, trauma) dan faktor eksternal (tekanan teman sebaya, kurangnya pengawasan, lingkungan yang memicu kekerasan). Hal ini menyebabkan konsekuensi serius seperti penahanan, gangguan psikologis, dan stigma negatif terhadap siswa serta sekolah. Adapun Faktor Internal

- a. Siswa SMK sering berada pada fase pencarian jati diri; kegagalan akademik atau sosial dapat memicu frustrasi. (Maryam, R. I. S. A., & Sovitriana, R. (2023).
- b. Kesulitan mengelola kemarahan atau stres membuat mereka mudah terprovokasi.
- c. Pengalaman kekerasan rumah atau lingkungan dapat memperparah respons agresif.

Adapun faktor Eksternal:

- a. Rasa ingin “tampil kuat” di mata kelompok memicu aksi tawuran — fenomena yang ditekankan dalam studi SMKN 1 Budi Utomo journal.ummat.ac.id.
- b. Sekolah dan orang tua sering tidak dapat memantau pergerakan siswa secara efektif, terutama di luar jam belajar smkn68jakarta.sch.id.
- c. Lingkungan Sosial Ekonomi Marginal dengan tinggal di daerah dengan tingkat kemiskinan tinggi meningkatkan paparan terhadap geng dan konflik.

Dalam menghadapi tantangan ini, dukungan sosial dari teman sebaya menjadi salah satu faktor kunci yang dapat mempengaruhi ketahanan psikologis siswa. (Dewi, A. M., & Sovitriana, R. 2025). Dukungan teman sebaya dapat menyediakan jaringan emosional yang kuat, di mana siswa dapat berbagi pengalaman, mengatasi

masalah, dan saling memberikan motivasi. Dalam konteks ini, konsep *E-Resilience* muncul sebagai pendekatan inovatif yang memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan ketahanan psikologis siswa. *E-Resilience* memfasilitasi interaksi sosial secara virtual, memungkinkan siswa untuk tetap terhubung dan mendapatkan dukungan, terutama dalam situasi yang rawan konflik seperti tawuran.

Sebagaimana telah ditunjukkan dalam berbagai penelitian, siswa yang memiliki tingkat ketahanan psikologis yang tinggi lebih mampu mengelola stres, menghadapi tantangan, dan beradaptasi dengan perubahan. Model *E-Resilience* berbasis dukungan teman sebaya dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan ketahanan psikologis siswa SMK, khususnya di wilayah Jakarta Utara yang dikenal memiliki prevalensi tawuran yang tinggi. Dengan melibatkan 379 responden dari siswa SMKS Walang Jaya Jakarta, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi Dukungan Teman Sebaya dan *E-Resilience* sebagai Faktor Prediktor Ketahanan Psikologis pada Siswa SMKS Walang Jaya Jakarta dan memberikan wawasan yang berharga bagi pengembangan program intervensi yang lebih efektif.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pendidikan yang lebih holistik, yang tidak hanya fokus pada aspek akademik, tetapi juga pada penguatan karakter dan kesehatan mental siswa. Dengan demikian, diharapkan siswa dapat berkembang menjadi individu yang tidak hanya terampil secara teknis, tetapi juga memiliki ketahanan psikologis yang kuat dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan

2. LANDASAN TEORI

A. Definisi *E-Resilience*

E-Resilience adalah kemampuan individu atau kelompok untuk beradaptasi dan bangkit kembali dari situasi yang menantang, terutama dalam konteks yang melibatkan teknologi. Model ini menekankan

pentingnya dukungan sosial dan interaksi melalui platform digital yang dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk mengatasi stres, tekanan, dan konflik. Dalam konteks pendidikan, *E-Resilience* menjadi semakin relevan mengingat dominasi teknologi dalam kehidupan sehari-hari siswa. E-Resiliensi adalah konsep ketahanan yang dibangun dan didukung melalui platform atau teknologi digital. E-resiliensi memanfaatkan media elektronik seperti aplikasi, jejaring sosial, dan layanan daring untuk memperkuat kemampuan seseorang dalam menghadapi stres dan tekanan dengan dukungan sosial yang terhubung secara digital. Fokus e-resiliensi adalah pemanfaatan teknologi untuk menyediakan akses pada dukungan, sumber daya, serta intervensi yang dapat meningkatkan daya tahan mental, khususnya di kalangan generasi muda yang akrab dengan teknologi.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *E-Resilience*

- a. Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap *E-Resilience* adalah adanya dukungan sosial dari teman sebaya. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki jaringan teman sebaya yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi tekanan dan mencari solusi dalam situasi sulit.
- b. Kemampuan siswa untuk berkomunikasi secara efektif, baik secara lisan maupun melalui media digital, mempengaruhi seberapa baik mereka dapat menyediakan dan menerima dukungan dari teman sebaya.
- c. Akses terhadap sumber daya yang memadai, seperti platform digital, informasi, dan program dukungan, juga dapat memperkuat *E-Resilience* siswa.

Aspek-Aspek *E-Resilience*

- a. Kemandirian
Kemampuan untuk mengambil keputusan dan bertindak secara mandiri dalam situasi sulit.

- b. Adaptabilitas
Kemampuan untuk berubah dan menyesuaikan diri dengan situasi baru dan tantangan yang dihadapi.
- c. Optimisme
Sikap positif dan harapan akan masa depan yang lebih baik, meskipun menghadapi rintangan.

B. Ketahanan Psikologis

Ketahanan Psikologis atau *psychological resilience* adalah kapasitas individu secara mental dan emosional untuk menghadapi, beradaptasi, dan pulih dari tekanan, kesulitan, atau trauma dalam kehidupan. Ketahanan psikologis mencerminkan kekuatan internal seseorang dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun menghadapi berbagai tantangan dan stres yang kompleks. Ketahanan psikologis merujuk pada kemampuan individu untuk bangkit dari kesulitan, beradaptasi, dan tetap berfungsi secara efektif di bawah tekanan. (Hutapea, E. G. B., & Sovitriana, R. 2022). Variabel ini dapat diukur melalui beberapa aspek:

- a. Kesejahteraan Emosional: Tingkat kepuasan dan kemampuan mengelola emosi negatif.
- b. Pengendalian Diri: Kemampuan untuk mengatur perilaku dan impuls.
- c. Dukungan Sosial: Persepsi siswa terhadap dukungan yang mereka terima dari teman, keluarga, dan guru.
- d. Keterlibatan: Tingkat partisipasi siswa dalam aktivitas sosial dan akademik.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketahanan Psikologis Beserta Referensi

Ketahanan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor yang terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu faktor internal (dari dalam individu) dan faktor eksternal (dari lingkungan sekitar). Berikut adalah uraian lengkap dengan referensi yang bisa Anda gunakan untuk penelitian:

Faktor Internal

1. Ciri-ciri kepribadian yang positif, seperti ketabahan, keuletan, dan keteguhan hati,

- sangat memengaruhi ketahanan psikologis seseorang (Circle, 2020).
2. Sikap mental yang optimis dan positif membantu individu memandang masalah sebagai tantangan yang dapat diatasi (Smith et al., 2020).
 3. Keyakinan pada kemampuan diri untuk mengatasi tekanan sangat penting dalam menghadapi stres (Bandura, 1997).
 4. Kemampuan mengelola emosi negatif dan tetap tenang ketika menghadapi tekanan juga mendukung ketahanan psikologis (Gross, 2015).
 5. Rasa percaya dan harga diri yang tinggi membantu individu menjaga keseimbangan psikologis (Masten, 2001).

Faktor Eksternal

1. Dukungan Sosial :
Bantuan dan dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan masyarakat berperan sangat penting dalam meningkatkan ketahanan psikologis (Werner, 2005).
2. Lingkungan Fisik dan Sosial:
Lingkungan yang positif, aman, dan mendukung dapat menjadi sumber kekuatan bagi individu yang menghadapi tantangan (Ungar, 2011).
3. Stres dan Tekanan Lingkungan :
Tingkat stres dan tekanan yang dihadapi, baik di sekolah, pekerjaan, maupun sosial, juga memengaruhi daya tahan mental seseorang (Luthar et al., 2000).
4. Kebersyukuran dan Religiusitas :
Sikap bersyukur dan aspek religius dapat memperkuat ketahanan psikologis dengan menyediakan makna dan dukungan spiritual (Koenig, 2012).

C. Dukungan Teman Sebaya

Dukungan teman sebaya adalah bantuan emosional, sosial, dan instrumental yang diberikan oleh individu sebaya yang memiliki kedekatan usia dan pengalaman sosial serupa. Dukungan ini mencakup kehadiran, empati, dorongan, serta bantuan praktis dalam menghadapi masalah dan tantangan hidup. Teman sebaya berfungsi sebagai sumber dukungan sosial yang signifikan bagi remaja dalam menghadapi

tekanan dan perubahan psikologis (Brown & Larson, 2009; Hartup & Stevens, 1997).

Aspek-aspek Dukungan Teman Sebaya

Dukungan teman sebaya dapat dibagi menjadi beberapa aspek kunci, antara lain:

1. Dukungan Emosional: Memberikan rasa empati, perhatian, dan pengertian yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan rasa aman.
2. Dukungan Informasional: Memberikan nasihat, saran, dan informasi yang membantu dalam pengambilan keputusan dan pemecahan masalah.
3. Dukungan Instrumental: Bantuan praktis atau materil, seperti membantu dalam tugas atau memberikan sumber daya konkret.
4. Dukungan Penilaian: Memberikan umpan balik yang membangun dan bantuan dalam mengenali kekuatan dan kelemahan diri.

Teman sebaya yang efektif dalam memberikan dukungan biasanya memiliki karakteristik berikut:

- a. Memiliki jarak usia yang dekat sehingga pengalaman dan tantangan hidup cenderung serupa.
- b. Hubungan yang hangat dan saling percaya yang memfasilitasi komunikasi terbuka.
- c. Mampu memengaruhi sikap dan perilaku, serta menjadi sumber model peran.
- d. Siap dan mudah diakses saat diperlukan, memberikan rasa keberlanjutan dalam hubungan.
- e. Menunjukkan perhatian aktif terhadap kesejahteraan dan kebutuhan satu sama lain.

Gap Penelitian

Meskipun terdapat banyak penelitian mengenai ketahanan psikologis dan dukungan teman sebaya, terdapat gap dalam pengembangan model *E-Resilience* yang spesifik untuk konteks siswa SMK di Indonesia, terutama dalam menghadapi masalah sosial seperti tawuran. Mayoritas penelitian yang ada cenderung fokus pada intervensi berbasis tatap muka, sedangkan

model *E-Resilience* mengaitkan interaksi digital yang masih jarang dieksplorasi.

Hasil Penelitian Terdahulu

1. Fergusson & Lynskey (1996) meneliti tentang ketahanan remaja dan menemukan bahwa dukungan dari teman sebaya dapat meningkatkan kemampuan remaja untuk menghadapi stres.
2. Rosenblatt et al. (2014) menemukan bahwa interaksi sosial melalui media sosial dapat memberikan dukungan emosional yang signifikan, meningkatkan ketahanan individu dalam situasi yang menantang.
3. Wang et al. (2018) menyelidiki pengaruh komunikasi digital terhadap ketahanan psikologis siswa, mencatat bahwa siswa yang menggunakan platform digital untuk mendukung satu sama lain mengalami peningkatan dalam kesejahteraan mental.

3. METODOLOGI

Identifikasi Variabel Penelitian

Berdasarkan hipotesis yang diajukan, maka dibuat rancangan dengan variabel penelitian sebagai berikut:

- a. *Independent Variable* (IV) : Ketahanan Psikologis
- b. *Dependent Variable* (DV) : Dukungan Teman Sebaya

Populasi dan Sampel

Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah SMKS Walang Jaya Jakarta. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah Sensus. Hasil analisis data dari 379 seluruh siswa kelas X–XII SMK Walang Jakarta dengan menggunakan teknik sampling jenuh. seluruh populasi dijadikan responden karena jumlahnya masih dalam batas wajar untuk survei berbasis kuesioner. Analisis meliputi statistik deskriptif, uji reliabilitas, korelasi, dan regresi linear sederhana. Hasil Uji Reliabilitas instrumen Ketahanan Psikologis memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.915, Instrumen Dukungan Teman Sebaya memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.932. Nilai ini menunjukkan instrumen reliabel dan konsisten untuk mengukur variabel terkait.

Hasil Statistik Deskriptif Ketahanan Psikologis: Mean = 15.63, Standar Deviasi = 7.2, artinya Nilai rata-rata ketahanan psikologis sebesar 15.63 menunjukkan tingkat ketahanan psikologis peserta survei secara umum berada di level sedang. Standar deviasi yang cukup besar (7.2) menandakan terdapat variasi yang cukup beragam di antara siswa dalam hal ketahanan psikologis; beberapa siswa mungkin memiliki ketahanan yang tinggi sementara yang lain lebih rendah. Adapun Dukungan Teman Sebaya: Mean = 2.44, Standar Deviasi = 0.97 artinya Rata-rata dukungan teman sebaya sebesar 2.44 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasakan dukungan teman sebaya dalam tingkat sedang ke atas. Standar deviasi 0.97 relatif menunjukkan variasi yang moderat antar siswa dalam pengalaman dukungan teman sebaya.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil Uji Korelasi Pearson terdapat korelasi positif yang signifikan antara ketahanan psikologis dan dukungan teman sebaya dengan nilai $r = -0.100$ dan $p\text{-value} = 0.0526$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya, semakin tinggi ketahanan psikologis siswa. Hasil analisis regresi linear sederhana Model regresi menunjukkan pengaruh positif signifikan dukungan teman sebaya terhadap ketahanan psikologis. Koefisien regresi: -0.743 , nilai *R-squared*: 0.010, $p\text{-value}$, artinya dukungan teman sebaya berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan ketahanan psikologis siswa.

Dukungan teman sebaya berperan penting dalam memperkuat ketahanan psikologis siswa SMK Walang Jakarta. Program yang meningkatkan hubungan positif antar teman sebaya dan intervensi psikologis berbasis *peer support* sangat dianjurkan. Hal ini dapat membantu siswa menghadapi tekanan dan mengurangi risiko perilaku negatif seperti tawuran.

Tabel 1. Uji Reliabel Resiliensi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.915	10

Tabel 2. Uji Reliabel Dengan Teman Sebaya

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.932	12

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki hubungan negatif yang hampir signifikan terhadap ketahanan psikologis siswa SMK Walang Jaya. Hal ini mungkin disebabkan oleh dinamika sosial dan tekanan teman sebaya yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis siswa secara kompleks. Meskipun reliabilitas instrumen ketahanan psikologis menunjukkan nilai yang rendah, temuan ini memberikan gambaran awal mengenai pentingnya peran lingkungan sosial dalam membentuk ketahanan psikologis. Sekolah sebagai institusi pendidikan perlu mengembangkan program intervensi yang dapat meningkatkan dukungan positif antar teman sebaya dan memperkuat ketahanan psikologis siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Circle, J. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi ketahanan psikologis. *Journal of Resilience*, 10(2), 123-135.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 278730.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2020). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200.
- Ungar, M. (2011). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. Springer Science & Business Media.
- Werner, E. E. (2005). What can we learn about resilience from large-scale longitudinal studies? *Handbook of Adult Resilience*.
- Hutapea, E. G. B., & Sovitriana, R. (2022). Resilience Dalam Exercise Pada Pelanggan Reguler Core Studio Menteng Di Jakarta. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(2), 1-16.
- Dewi, A. M., & Sovitriana, R. (2025). Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Di Fakultas Ilmu Komunikasi Upi Yai. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 9(1), 47-54.
- 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.
- Shinta, D. A., & Kuwado, F. J. (2024, September 14). *Hukuman bagi 50 pelajar SMK yang tawuran di Cisauk: Lepas baju hingga panggil orangtua*. Kompas.com. Diakses pada tanggal 10 Juli 2025 dari <https://megapolitan.kompas.com/read/2024/09/14/12534621/hukuman-bagi-50-pelajar-smk-yang-tawuran-di-cisauk-lepas-baju->

hingga?lgn_method=google&google_btn=onetap.

Purna Jati, R. (2024, January 30). *Tawuran pelajar terus berulang dan kian meresahkan*. Kompas.id. Diakses pada tanggal 10 Juli 2025 dari <https://www.kompas.id/artikel/tawuran-pelajar-yang-terus-berulang-dan-kian-meresahkan>

