

ANALISIS PERAN DUKUNGAN SOSIAL DALAM TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI REMAJA

Salbiah ^{a*)}, Eklys Cheseda Makaria ^{a)}, Sulistiyana ^{a*)}

^{a)} Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

^{*)}e-mail korespondensi: 2210123320016@mhs.ulm.ac.id,

Article history: received 06 June 2026; revised 20 June 2026; accepted 26 July 2026

DOI : <https://doi.org/10.33751/jmp.v14i02.119>

Abstrak. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran dukungan sosial dalam pembentukan kepercayaan diri remaja di MAN 2 Kota Banjarmasin. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Informan berjumlah enam siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan variasi tingkat kepercayaan diri. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles et al. dengan bantuan NVivo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan guru tampak berkontribusi dalam membentuk kepercayaan diri remaja melalui perhatian, penerimaan, motivasi, dan pemberian rasa aman. Remaja yang memperoleh dukungan sosial positif cenderung lebih percaya diri, aktif, dan berani menghadapi tantangan, sedangkan kurangnya dukungan sosial berkaitan dengan keraguan diri dan kecemasan sosial. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya layanan bimbingan dan konseling dalam memperkuat sistem dukungan sosial di sekolah.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Kepercayaan Diri, Remaja

THE ROLE OF SOCIAL SUPPORT IN ADOLESCENTS' SELF-CONFIDENCE LEVELS

Abstract. This study aims to analyze the role of social support in shaping adolescents' self-confidence at MAN 2 Kota Banjarmasin. A qualitative approach with a phenomenological method was employed. The informants consisted of six students selected through purposive sampling based on variations in self-confidence levels. Data were collected through semi-structured interviews, observation, and documentation, then analyzed using the Miles et al. model with the assistance of NVivo. The findings indicate that social support from family, peers, and teachers contributes to adolescents' self-confidence through attention, acceptance, motivation, and a sense of security. Adolescents who receive positive social support tend to be more confident, active, and willing to face challenges, whereas limited social support is associated with self-doubt and social anxiety. The study implies the importance of guidance and counseling services in strengthening social support systems within schools.

Keywords: Adolescents, self-confidence, social support

I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh dinamika emosional, sosial, dan psikologis. Pada tahap ini, individu mulai membentuk identitas diri, memahami peran sosialnya, serta mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki. Kepercayaan diri menjadi aspek penting dalam perkembangan remaja karena berpengaruh terhadap keberanian dalam mengekspresikan diri, keterlibatan dalam aktivitas akademik, kemampuan menjalin hubungan sosial, serta kesiapan menghadapi berbagai tantangan. Menurut Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia (2023), sebanyak 56% remaja di Indonesia masih memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, dengan proporsi tertinggi terjadi pada kelompok remaja perempuan. Data tersebut menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri masih menjadi persoalan penting dalam perkembangan psikososial remaja.

Fenomena rendahnya kepercayaan diri juga ditemukan pada remaja di Kota Banjarmasin. Hasil observasi awal di MAN 2 Kota Banjarmasin menunjukkan adanya perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa dalam konteks sosial yang berbeda. Salah satu siswi tampak lebih percaya diri ketika berinteraksi dengan teman di luar kelas, tetapi menjadi lebih tertutup saat berada di lingkungan kelasnya sendiri. Hasil wawancara awal juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman berperan dalam menciptakan rasa aman, nyaman, dan diterima, yang pada akhirnya memengaruhi kepercayaan diri remaja. Kondisi ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri remaja tidak hanya berkaitan dengan faktor internal, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial di sekitarnya.

Secara teoritis, kepercayaan diri dapat dipahami melalui konsep *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1997), yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan untuk mencapai hasil tertentu. *Self-efficacy* berkembang melalui pengalaman keberhasilan, pengalaman mengamati orang lain, persuasi verbal, serta kondisi emosional dan fisiologis individu. Dalam konteks remaja, dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan guru dapat menjadi sumber penguatan yang membantu individu merasa lebih mampu, berani, dan yakin terhadap dirinya sendiri. Selain itu, Erikson (1968) menjelaskan bahwa masa remaja berada pada tahap *identity versus role confusion*, yaitu fase ketika individu berusaha menemukan identitas dan peran sosialnya. Pada tahap ini, dukungan sosial berperan penting dalam membantu remaja merasa diterima, dihargai, dan lebih percaya diri dalam membentuk identitas dirinya.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan erat dengan kepercayaan diri remaja. Ayu dan Muhid (2022) menemukan bahwa dukungan sosial membantu membangun kembali kepercayaan diri individu yang pernah mengalami bullying. Maharani et al. (2025) menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya dapat menurunkan stres akademik sekaligus meningkatkan rasa percaya diri. Arianti dan Susanti (2025) menegaskan bahwa lingkungan sekolah yang suportif berperan dalam meningkatkan kesehatan mental dan kepercayaan diri remaja. Putri dan Paryontri (2024) juga menemukan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan kepercayaan diri siswa, terutama melalui dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan sekolah. Selain itu, Rais (2022) menyatakan bahwa remaja yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih berani menyampaikan pendapat dan menjalin relasi sosial, sedangkan remaja yang kurang percaya diri lebih sering mengalami hambatan dalam interaksi sosial. Hidayati et al. (2023) juga menegaskan bahwa dukungan sosial memberikan kenyamanan emosional serta membantu remaja merasa dihargai dan diterima.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri, sebagian besar penelitian terdahulu masih menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengujian hubungan statistik antarvariabel. Pendekatan tersebut belum sepenuhnya mampu menggali bagaimana remaja memaknai pengalaman menerima dukungan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif remaja mengenai bentuk, sumber, dan makna dukungan sosial yang mereka terima serta dampaknya terhadap kepercayaan diri.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam peran dukungan sosial dalam pembentukan kepercayaan diri remaja di MAN 2 Kota Banjarmasin. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam merancang strategi penguatan dukungan sosial yang membantu remaja membangun kepercayaan diri secara sehat, adaptif, dan berkelanjutan.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk memahami pengalaman subjektif remaja dalam memaknai dukungan sosial yang mereka terima dari keluarga, teman sebaya, dan guru, serta bagaimana dukungan tersebut berperan dalam pembentukan kepercayaan diri. Fenomenologi memungkinkan peneliti menggali makna pengalaman partisipan secara mendalam, bukan sekadar mengukur hubungan antarvariabel secara kuantitatif.

Penelitian ini dilaksanakan di MAN 2 Kota Banjarmasin. Informan penelitian adalah remaja berusia 15–17 tahun yang duduk di kelas X dan memiliki variasi tingkat kepercayaan diri, baik tinggi maupun rendah. Jumlah informan ditetapkan sebanyak enam orang berdasarkan pertimbangan kedalaman data dan kesesuaian dengan fokus penelitian. Penentuan jumlah informan ini sejalan dengan pandangan Creswell (2014) bahwa penelitian fenomenologi umumnya melibatkan 3 sampai 10 partisipan. Morse (2000) juga menyatakan bahwa jumlah informan yang lebih sedikit tetap memadai apabila data telah mencapai kejenuhan atau *data saturation*. Selain itu, Moleong (2021) menegaskan bahwa ukuran sampel dalam penelitian kualitatif ditentukan oleh kedalaman dan relevansi data, bukan semata-mata oleh jumlah partisipan.

Pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019). Kriteria informan dalam penelitian ini meliputi: remaja berusia 15–17 tahun yang duduk di kelas X MAN 2 Kota Banjarmasin, memiliki pengalaman menerima dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, atau guru, menunjukkan variasi tingkat kepercayaan diri berdasarkan hasil observasi awal dan rekomendasi guru BK, serta bersedia berpartisipasi dan memberikan informasi secara terbuka. Proses pemilihan informan dilakukan melalui koordinasi dengan guru Bimbingan dan Konseling untuk mengidentifikasi siswa yang sesuai dengan kriteria tersebut. Setelah calon informan ditentukan, peneliti melakukan pendekatan awal untuk menjelaskan tujuan penelitian dan memperoleh persetujuan partisipasi atau *informed consent*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara semi-terstruktur digunakan agar peneliti dapat menyesuaikan alur pertanyaan dengan situasi dan respons informan, sehingga data yang diperoleh lebih mendalam dan kontekstual. Observasi dilakukan untuk melihat perilaku sosial dan ekspresi kepercayaan diri siswa dalam lingkungan sekolah. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data yang diperoleh melalui wawancara dan observasi.

Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang terlibat langsung dalam proses pengumpulan dan analisis data. Instrumen bantu yang digunakan adalah pedoman wawancara semi-terstruktur yang disusun berdasarkan kajian teori *self-efficacy* dari Bandura (1997), teori perkembangan psikososial dari Erikson (1968), serta konsep dukungan sosial dari

Multidimensional Scale of Perceived Social Support yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988). Indikator kepercayaan diri meliputi keyakinan terhadap kemampuan diri, keteguhan dalam menghadapi tantangan, keberanian mengambil keputusan, kemampuan mengekspresikan diri, dan reaksi terhadap kegagalan. Sementara itu, indikator dukungan sosial meliputi dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, dukungan guru atau sekolah, serta dampak dukungan sosial terhadap rasa aman dan kepercayaan diri remaja.

Analisis data dilakukan dengan mengacu pada model Miles et al. (2014), yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti menyeleksi dan menyederhanakan data yang relevan dengan fokus penelitian. Pada tahap penyajian data, hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi disusun dalam bentuk deskripsi naratif agar pola temuan dapat terlihat secara sistematis. Pada tahap penarikan kesimpulan, peneliti menafsirkan makna data dengan menghubungkannya pada teori dan fokus penelitian.

Untuk membantu proses pengelolaan dan analisis data kualitatif, penelitian ini menggunakan perangkat lunak NVivo. NVivo digunakan untuk membantu proses pengodean data wawancara, mengelompokkan tema-tema utama, menelusuri keterkaitan antarindikator, serta menyusun visualisasi temuan dalam bentuk *project map*. Penggunaan NVivo tidak menggantikan peran peneliti dalam menafsirkan data, tetapi berfungsi sebagai alat bantu agar proses analisis menjadi lebih terstruktur, transparan, dan sistematis. Dengan demikian, hasil analisis dapat menunjukkan pola pengalaman remaja terkait dukungan sosial dan kepercayaan diri secara lebih jelas.

Keabsahan data dalam penelitian ini diperiksa melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai informan, seperti siswa, guru Bimbingan dan Konseling, wali kelas, dan guru mata pelajaran. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap fenomena yang sama. Penerapan triangulasi ini bertujuan untuk meningkatkan kredibilitas data, memastikan konsistensi informasi, serta memperkuat validitas temuan penelitian (Creswell, 2014; Miles et al., 2014).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

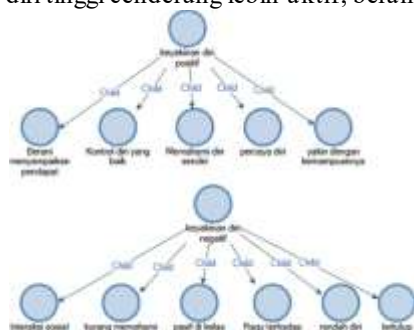
1. Hasil

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan analisis data menggunakan NVivo, ditemukan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam pembentukan kepercayaan diri remaja. Hasil analisis menunjukkan adanya beberapa tema utama, yaitu kepercayaan diri tinggi, kepercayaan diri rendah, dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, dukungan guru atau sekolah, serta dampak dukungan sosial terhadap kepercayaan diri remaja. Tema-tema tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri remaja tidak hanya berkaitan dengan keyakinan terhadap kemampuan diri, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas dukungan sosial yang diterima dalam kehidupan sehari-hari.

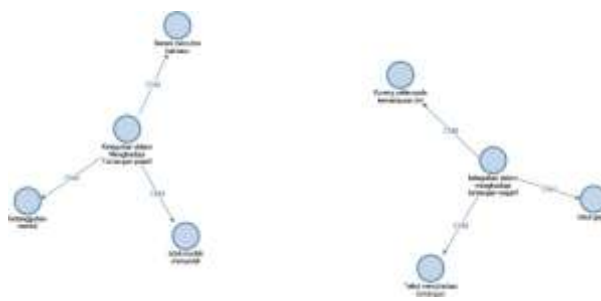
a. Kepercayaan diri tinggi pada remaja

Remaja dengan kepercayaan diri tinggi menunjukkan keyakinan terhadap kemampuan diri, keberanian dalam menghadapi tantangan, kemampuan mengambil keputusan, serta keterbukaan dalam mengekspresikan diri. Hal ini terlihat dari pernyataan salah satu partisipan yang menyatakan, “Saya cukup yakin dengan kemampuan saya sendiri dan tidak terlalu membandingkan diri secara berlebihan, lebih fokus untuk terus berkembang.” Pernyataan ini menunjukkan bahwa partisipan memiliki pandangan positif terhadap dirinya dan mampu mengarahkan perhatian pada pengembangan diri.

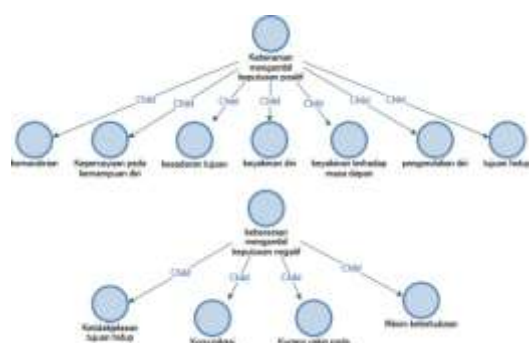
Dalam menghadapi kegagalan, remaja dengan kepercayaan diri tinggi juga menunjukkan sikap pantang menyerah. Salah satu partisipan mengungkapkan, “Kalau gagal biasanya saya akan mencoba-coba lagi sampai saya mendapatkan apa yang saya inginkan.” Selain itu, kemampuan mengekspresikan diri juga tampak dari pernyataan, “Biasa aja karena saya tidak memiliki kecemasan berlebih... saya cukup sering berbicara di depan kelas.” Temuan ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih aktif, berani, dan mampu mengelola tekanan sosial dengan lebih baik.



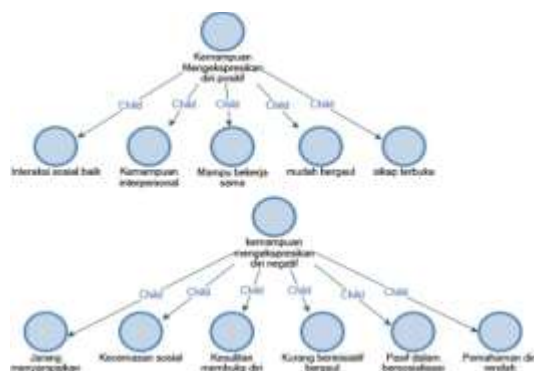
Gambar 1. Keyakinan terhadap kemampuan diri



Gambar 2. Keteguhan dalam menghadapi tantangan



Gambar 3. Keberanian mengambil keputusan



Gambar 4. Kemampuan mengekspresikan diri



Gambar 5. Reaksi terhadap kegagalan

Gambar 1 sampai Gambar 5 merupakan hasil visualisasi NVivo yang menggambarkan indikator kepercayaan diri remaja, meliputi keyakinan terhadap kemampuan diri, keteguhan dalam menghadapi tantangan, keberanian mengambil keputusan, kemampuan mengekspresikan diri, dan reaksi terhadap kegagalan. Visualisasi ini memperlihatkan bahwa kepercayaan diri remaja muncul melalui pola keyakinan diri, keberanian bertindak, serta kemampuan menghadapi situasi sulit secara lebih adaptif.

b. Kepercayaan diri rendah pada remaja

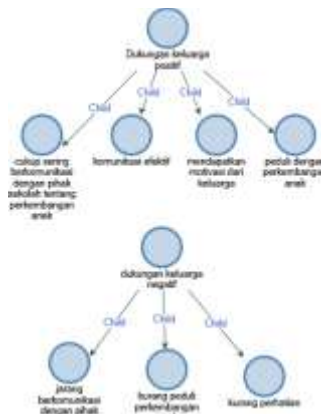
Berbeda dengan remaja yang memiliki kepercayaan diri tinggi, remaja dengan kepercayaan diri rendah menunjukkan keraguan terhadap kemampuan diri, kecemasan sosial, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan. Hal ini tampak dari pernyataan partisipan, “Deg-degan dan takut walaupun dengan teman sekelas... takut orang akan berpikiran buruk dengan saya.” Pernyataan tersebut menunjukkan adanya kekhawatiran terhadap penilaian orang lain yang membuat partisipan kurang leluasa dalam berinteraksi.

Rasa kurang percaya diri juga terlihat ketika partisipan membandingkan dirinya dengan teman lain. Salah satu partisipan menyatakan, “Saya merasa saya masih di bawah teman saya... kepercayaan dirinya untuk tampil di depan umum sangat jauh lebih baik dibanding saya.” Selain itu, ketika menghadapi kegagalan, respons yang muncul cenderung emosional, sebagaimana disampaikan partisipan, “Galau dan sedih tetapi saya berusaha untuk tidak sedih yang berlebihan.” Temuan ini menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri berkaitan dengan keraguan diri, kecemasan sosial, dan kesulitan dalam mengelola pengalaman negatif.

c. Dukungan keluarga

Dukungan keluarga menjadi salah satu sumber dukungan sosial yang berperan penting dalam membentuk rasa aman dan keyakinan diri remaja. Partisipan dengan kepercayaan diri tinggi menyatakan bahwa orang tua memberikan ruang untuk mendengarkan dan memberikan arahan secara tenang. Hal ini terlihat dari pernyataan, “Orang tua saya biasanya mendengarkan dulu dan memberi saran dengan tenang... jadi saya merasa lebih percaya diri.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa perhatian, komunikasi, dan penguatan emosional dari keluarga membantu remaja merasa dihargai dan lebih yakin terhadap dirinya.

Sebaliknya, kurangnya dukungan keluarga dapat membuat remaja merasa tidak bersemangat dan kurang percaya diri. Salah satu partisipan mengungkapkan, “Sedih, tidak semangat karena tidak ada dukungan.” Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga tidak hanya berfungsi sebagai bantuan emosional, tetapi juga sebagai sumber rasa aman yang memperkuat keberanian remaja dalam menghadapi situasi sosial maupun akademik.



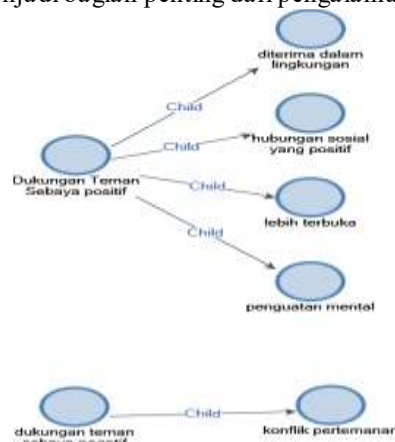
Gambar 6. Dukungan keluarga

Gambar 6 menunjukkan hasil visualisasi NVivo mengenai dukungan keluarga. Visualisasi ini menggambarkan bahwa dukungan keluarga muncul dalam bentuk perhatian, komunikasi, penguatan emosional, pemberian nasihat, dan motivasi. Dukungan tersebut berperan dalam membentuk rasa aman serta meningkatkan keyakinan diri remaja.

d. Dukungan teman sebaya

Dukungan teman sebaya juga ditemukan sebagai faktor penting dalam pembentukan kepercayaan diri remaja. Teman sebaya memberikan dukungan dalam bentuk penerimaan, semangat, motivasi, serta rasa kebersamaan. Salah satu partisipan menyatakan, “Teman memberikan semangat dan motivasi... membuat saya lebih yakin.” Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan dari teman sebaya dapat membantu remaja merasa lebih nyaman dalam berinteraksi dan lebih berani menampilkan diri.

Sebaliknya, ketika remaja tidak memperoleh dukungan dari teman sebaya, mereka cenderung merasa kurang percaya diri dan tidak bersemangat. Partisipan menyatakan, “Kalau tidak mendapat dukungan saya cenderung tidak bersemangat dan kurang percaya diri.” Temuan ini menunjukkan bahwa teman sebaya memiliki pengaruh kuat dalam kehidupan sosial remaja, terutama karena interaksi dengan teman menjadi bagian penting dari pengalaman sehari-hari di sekolah.



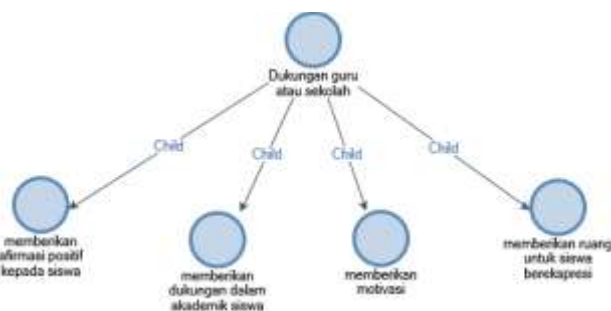
Gambar 7. Dukungan teman sebaya

Gambar 7 memperlihatkan visualisasi NVivo mengenai dukungan teman sebaya. Hasil visualisasi menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berkaitan dengan penerimaan sosial, pemberian semangat, motivasi, dan rasa kebersamaan. Dukungan ini membantu remaja merasa diterima dalam kelompok sosialnya sehingga lebih berani berinteraksi dan mengekspresikan diri.

e. Dukungan guru atau sekolah

Selain keluarga dan teman sebaya, dukungan guru atau sekolah juga berperan dalam membentuk kepercayaan diri remaja. Hasil wawancara dengan guru menunjukkan bahwa siswa dengan kepercayaan diri tinggi cenderung “berani menyampaikan pendapat... bahkan kadang bisa mengarahkan teman-temannya.” Sebaliknya, siswa dengan kepercayaan diri rendah “lebih sering diam dan jarang menyampaikan pendapat.” Pernyataan ini menunjukkan adanya perbedaan perilaku yang jelas antara siswa dengan kepercayaan diri tinggi dan rendah dalam lingkungan pembelajaran.

Guru juga menegaskan bahwa “dukungan sosial sangat berpengaruh... siswa yang mendapat dukungan biasanya lebih berani dan terbuka.” Dukungan guru dapat berupa motivasi, kesempatan untuk berbicara, bimbingan akademik, serta penguatan positif. Lingkungan sekolah yang suportif membantu siswa merasa aman untuk mencoba, bertanya, dan mengekspresikan pendapat tanpa takut dinilai secara negatif.



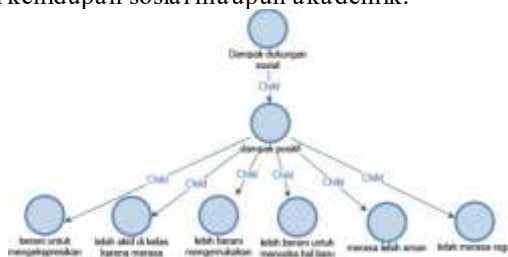
Gambar 8. Dukungan guru atau sekolah

Gambar 8 menunjukkan visualisasi NVivo mengenai dukungan guru atau sekolah. Visualisasi ini menggambarkan bahwa dukungan guru tampak dalam bentuk motivasi, bimbingan, afirmasi positif, pemberian kesempatan berbicara, serta penciptaan lingkungan belajar yang aman. Dukungan tersebut berperan dalam meningkatkan keberanian siswa untuk aktif dalam kegiatan pembelajaran.

f. Dampak dukungan sosial terhadap kepercayaan diri remaja

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan guru berperan dalam membentuk kepercayaan diri remaja. Remaja yang memperoleh dukungan sosial positif cenderung lebih yakin terhadap kemampuan diri, lebih aktif dalam interaksi sosial, lebih berani menyampaikan pendapat, serta lebih mampu menghadapi tantangan. Sebaliknya, remaja yang kurang memperoleh dukungan sosial cenderung mengalami keraguan diri, kecemasan sosial, kurang bersemangat, dan lebih pasif dalam lingkungan sekolah.

Temuan ini memperlihatkan bahwa kepercayaan diri remaja terbentuk melalui interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal tampak dalam bentuk keyakinan terhadap kemampuan diri, keberanian mengambil keputusan, dan kemampuan menghadapi kegagalan. Sementara itu, faktor eksternal tampak melalui dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan guru. Dengan demikian, dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang membantu remaja merasa aman, diterima, dan lebih percaya diri dalam menjalani kehidupan sosial maupun akademik.



Gambar 9. Dampak dukungan sosial

Gambar 9 merupakan visualisasi NVivo mengenai dampak dukungan sosial terhadap kepercayaan diri remaja. Visualisasi ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berdampak pada meningkatnya rasa aman, keberanian berinteraksi, keyakinan terhadap kemampuan diri, serta kesiapan menghadapi tantangan. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial berkaitan dengan munculnya kecemasan, keraguan diri, dan rendahnya kepercayaan diri.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam pembentukan kepercayaan diri remaja di MAN 2 Kota Banjarmasin. Temuan ini memperlihatkan bahwa kepercayaan diri tidak hanya terbentuk dari keyakinan internal individu, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas relasi sosial yang dialami remaja dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman sebaya, dan guru membentuk ruang psikologis yang membuat remaja merasa aman, diterima, dihargai, dan berani mengekspresikan dirinya. Dengan demikian, kepercayaan diri remaja dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara faktor personal dan lingkungan sosial.

Berdasarkan hasil analisis NVivo, dukungan sosial yang diterima remaja dapat diklasifikasikan ke dalam tiga bentuk utama, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dan dukungan instrumental. Dukungan emosional tampak melalui perhatian, kepedulian, dan komunikasi yang membuat remaja merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Dukungan penghargaan muncul melalui pujian, motivasi, afirmasi positif, dan pengakuan terhadap kemampuan remaja. Sementara itu, dukungan instrumental terlihat melalui bantuan akademik, bimbingan, serta pemberian kesempatan kepada siswa untuk terlibat dalam kegiatan sekolah. Ketiga bentuk dukungan tersebut saling melengkapi dalam membentuk rasa percaya diri, karena remaja tidak hanya membutuhkan dorongan emosional, tetapi juga pengakuan sosial dan kesempatan nyata untuk menunjukkan kemampuan dirinya.

Dari ketiga sumber dukungan sosial, dukungan keluarga tampak menjadi fondasi awal yang paling menentukan dalam membentuk rasa aman dan keyakinan diri remaja. Keluarga merupakan lingkungan pertama tempat remaja memperoleh penerimaan, perhatian, dan penguatan emosional. Remaja yang mendapatkan komunikasi positif dari orang tua cenderung lebih mampu memandang dirinya secara positif dan lebih berani menghadapi tantangan. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan

keluarga tidak hanya berfungsi sebagai bentuk kasih sayang, tetapi juga sebagai dasar psikologis bagi remaja untuk membangun keberanian sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian Diyana dan Jatnika (2022) serta Surzykiewicz et al. (2022) yang menegaskan bahwa dukungan keluarga berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan pembentukan konsep diri remaja.

Namun, dalam konteks kehidupan sekolah, dukungan teman sebaya juga memiliki pengaruh yang sangat kuat karena remaja lebih banyak berinteraksi dan membandingkan diri dengan kelompok sebayanya. Penerimaan dari teman sebaya dapat membuat remaja merasa memiliki tempat dalam kelompok sosial, sehingga mereka lebih nyaman berbicara, berpendapat, dan menampilkan diri. Sebaliknya, konflik pertemanan, penolakan sosial, atau perasaan tidak diterima dapat memperkuat kecemasan sosial dan menurunkan keberanian remaja untuk berinteraksi. Dengan demikian, teman sebaya bukan hanya menjadi lingkungan pergaulan, tetapi juga menjadi cermin sosial yang memengaruhi cara remaja menilai dirinya sendiri. Temuan ini mendukung penelitian Khairunnisa Witadi dan Rusdiana (2025), Zamakhsayry dan Ardelia (2024), serta Sulaiman et al. (2022) yang menunjukkan bahwa lingkungan teman sebaya berkontribusi terhadap perkembangan psikologis dan perilaku remaja.

Dukungan guru dan sekolah juga memiliki peran strategis karena berada dalam konteks formal yang berhubungan langsung dengan perkembangan akademik dan sosial siswa. Guru yang memberikan motivasi, bimbingan, afirmasi positif, serta kesempatan kepada siswa untuk berpendapat dapat membantu meningkatkan keberanian siswa dalam kegiatan pembelajaran. Peran guru menjadi penting terutama bagi siswa yang kurang memperoleh dukungan optimal dari keluarga atau teman sebaya. Dalam hal ini, sekolah dapat berfungsi sebagai ruang kompensatori, yaitu lingkungan yang membantu menguatkan kepercayaan diri siswa ketika dukungan dari lingkungan lain belum memadai. Temuan ini selaras dengan Podiya et al. (2025), Agustanti (2022), dan Suparmi et al. (2024) yang menegaskan pentingnya iklim sekolah suportif dalam perkembangan psikologis remaja.

Jika dianalisis melalui teori *self-efficacy* Bandura (1997), dukungan sosial berperan sebagai bentuk persuasi sosial dan pengalaman lingkungan yang membantu remaja membangun keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Remaja yang sering mendapatkan dorongan, penguatan, dan kesempatan untuk mencoba akan lebih mudah mengembangkan keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi tugas atau tantangan tertentu. Sebaliknya, remaja yang kurang memperoleh dukungan sosial lebih rentan mengalami keraguan, kecemasan, dan takut gagal. Dengan kata lain, dukungan sosial tidak secara otomatis menciptakan kepercayaan diri, tetapi bekerja melalui proses penguatan pengalaman, penilaian diri, dan keberanian untuk mencoba.

Dalam perspektif perkembangan psikososial Erikson (1968), masa remaja berada pada tahap *identity versus role confusion*. Pada tahap ini, remaja sedang mencari identitas diri dan membutuhkan pengakuan dari lingkungan sosialnya. Dukungan keluarga, teman sebaya, dan guru membantu remaja merasa diterima dan memiliki tempat dalam lingkungan sosial. Rasa diterima tersebut menjadi dasar penting bagi pembentukan identitas diri yang lebih stabil. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat membuat remaja mengalami kebingungan peran, menarik diri, dan kurang yakin terhadap potensi dirinya. Oleh karena itu, temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa kepercayaan diri remaja berkaitan erat dengan keberhasilan mereka dalam membangun identitas sosial yang positif.

Temuan ini juga dapat dipahami melalui konsep *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* atau MSPSS dari Zimet et al. (1988), yang menekankan pentingnya persepsi individu terhadap dukungan dari keluarga, teman, dan orang signifikan lainnya. Dalam penelitian ini, dukungan sosial tidak hanya penting karena benar-benar diberikan, tetapi juga karena dipersepsi oleh remaja sebagai sesuatu yang bermakna. Artinya, dukungan yang diberikan keluarga, teman, atau guru akan lebih berdampak apabila remaja merasa dukungan tersebut tulus, konsisten, dan sesuai dengan kebutuhan mereka. Hal ini menjelaskan mengapa bentuk dukungan sederhana seperti mendengarkan, diberi semangat, atau diberi kesempatan berbicara dapat berdampak besar terhadap kepercayaan diri remaja.

Secara kritis, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang paling berpengaruh bukan hanya dukungan yang bersifat formal atau instruksional, melainkan dukungan yang memberikan rasa aman secara emosional. Remaja lebih mudah membangun kepercayaan diri ketika mereka merasa tidak dihakimi, tidak dibandingkan secara negatif, dan memiliki ruang untuk mencoba tanpa takut dipermalukan. Oleh karena itu, dukungan keluarga, teman sebaya, dan guru perlu dipahami sebagai sistem yang saling berkaitan. Keluarga memberikan dasar emosional, teman sebaya memberikan penerimaan sosial, sedangkan guru dan sekolah memberikan ruang aktualisasi. Apabila salah satu sumber dukungan melemah, sumber dukungan lain dapat membantu menjaga stabilitas psikologis remaja.

Implikasi temuan ini bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah cukup penting. Guru BK perlu merancang layanan yang tidak hanya berfokus pada peningkatan kepercayaan diri secara individual, tetapi juga pada penguatan lingkungan sosial siswa. Layanan BK dapat diarahkan pada konseling individual bagi siswa dengan kepercayaan diri rendah, bimbingan kelompok untuk melatih keberanian berbicara dan mengekspresikan pendapat, serta layanan klasikal mengenai penerimaan diri, komunikasi positif, dan dukungan teman sebaya. Selain itu, guru BK juga dapat melibatkan wali kelas, guru mata pelajaran, dan orang tua agar dukungan terhadap siswa tidak berhenti di ruang konseling saja, karena tentu saja satu guru BK tidak bisa sendirian menyelamatkan seluruh drama psikososial remaja.

Dengan demikian, kontribusi utama penelitian ini adalah memberikan pemahaman bahwa pembentukan kepercayaan diri remaja perlu dilihat secara kontekstual melalui pengalaman sosial yang mereka alami. Penelitian ini tidak hanya menegaskan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan kepercayaan diri, tetapi juga menunjukkan bagaimana dukungan tersebut bekerja melalui rasa aman, penerimaan, motivasi, dan kesempatan untuk berkembang. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi sekolah untuk membangun iklim sosial yang lebih suportif, sehingga siswa tidak hanya dituntut untuk percaya diri, tetapi juga diberi lingkungan yang memungkinkan kepercayaan diri tersebut tumbuh secara sehat.

IV. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tampak berkontribusi dalam pembentukan kepercayaan diri remaja di MAN 2 Kota Banjarmasin. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan guru membantu remaja merasa aman, diterima, dihargai, serta lebih yakin terhadap kemampuan dirinya. Remaja yang memperoleh dukungan sosial positif cenderung lebih percaya diri, aktif dalam interaksi sosial, berani menyampaikan pendapat, dan lebih mampu menghadapi tantangan. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial berkaitan dengan munculnya keraguan diri, kecemasan sosial, dan rendahnya keberanian dalam mengekspresikan diri.

Implikasi praktis dari penelitian ini menunjukkan bahwa guru BK perlu memperkuat layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada pengembangan kepercayaan diri siswa melalui konseling individual, bimbingan kelompok, serta kegiatan klasikal tentang penerimaan diri dan komunikasi positif. Keluarga diharapkan memberikan perhatian, dukungan emosional, dan komunikasi yang terbuka agar remaja merasa dihargai. Sekolah juga perlu membangun iklim sosial yang suportif melalui peran guru, wali kelas, dan teman sebaya agar siswa memiliki ruang aman untuk berkembang dan mengekspresikan dirinya.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah informan yang terbatas dan ruang lingkup penelitian yang hanya dilakukan pada satu konteks sekolah, sehingga hasilnya tidak dimaksudkan untuk generalisasi luas. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan informan yang lebih beragam, lokasi penelitian yang berbeda, serta mengkaji faktor lain seperti konsep diri, pola asuh, pengalaman bullying, atau pengaruh media sosial terhadap kepercayaan diri remaja.

V. REFERENSI

- Agustanti, A. (2022). Hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kepercayaan diri remaja. *Islamic Education and Counseling Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.54213/iecj.v1i1.8>
- Alawiyah, I., & Arwan, A. P. (2025). Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kepercayaan diri pada anggota Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) Syahid Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Penyuluhan Agama*. <https://doi.org/10.15408/jpa.vi.46676>
- Arianti, D., & Susanti, A. (2025). Peran dukungan sosial dalam meningkatkan kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah. *Jurnal Ners*, 9(2), 2077–2083.
- Ayu, R., & Muhid, A. (2022). Pentingnya dukungan sosial terhadap kepercayaan diri penyintas bullying: Literature review. *Jurnal Tematik*, 2(1).
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Diyana, K. P., & Jatnika, R. (2022). Meta-analysis studies: The relationship between social support and psychological well-being among adolescents in Indonesia. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, 2(1), 1–8.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Hidayati, L., Amanda, R., Samara, S., & Agustin, Y. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 1(3), 177–185. <https://doi.org/10.54066/jupendis-itb.v1i3>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2023). *Program Healthy Adolescent Thrive (HAT) kuatkan layanan PUSPAGA atasi kesehatan mental remaja*. <https://kemenpppa.go.id/index.php/siaran-pers/kemenpppa-program-healthy-adolescent-thrive-hat-kuatkan-layanan-puspaga-atasi-kesehatan-mental-remaja>
- Khairunnisa Witadi, J. T., & Rusdiana, F. K. (2025). Can self-esteem mediate social support and self-adjustment in adolescents? *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 20(2).
- Maharani, K., Fauzan, M. F., Fahira, S. N., Taqiyya, W., Hakim, I. A., Budiman, N., & Mudrikah, S. (2025). Analisis hubungan antara dukungan teman sebaya dan tingkat stres akademik pada mahasiswa pendidikan Bahasa Arab UPI. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 2614–2675.
- Maldini, S. Y. A. (2024). *Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri remaja aktif pengguna Instagram di MAN 1 Kota Malang*.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Morse, J. M. (2000). Determining sample size. *Qualitative Health Research*, 10(1), 3–5.
- Podiya, J. K., Navaneetham, J., & Bhola, P. (2025). Influences of school climate on emotional health and academic achievement of school-going adolescents in India: A systematic review. *BMC Public Health*, 25(1), 54. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21268-0>
- Putri, V. P., & Paryontri, R. A. (2024). Dukungan sosial dan kepercayaan diri pada siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Bangil. *Pubmedia Journal of Islamic Psychology*, 1–8.
- Rahmania, G. N. A., & Puriani, R. A. (2026). Hubungan dukungan sosial dengan kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 3(2), 161–171. <https://doi.org/10.62383/edukasi.v3i2.2987>
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan diri (*self-confidence*) dan perkembangannya pada remaja. *Al-Irsyad*, 12(1), 40. <https://doi.org/10.30829/alirsyad.v12i1.11935>

- Rizki, A. A., & Sugiyo. (2022). Hubungan self-efficacy dengan hasil belajar pada siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(2). <https://doi.org/10.23887/jibk.v13i2.35667>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Sulaiman, M. A., Sulistiyana, S., & Makaria, E. C. (2022). Kontribusi self-regulation dan konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Banjarmasin. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 9(1), 18–27. <https://doi.org/10.29407/nor.v9i1.15787>
- Suparmi, S., Bintang, J. M., & Moewardi, I. (2024). Lingkungan sebaya dalam upaya mengeksplorasi identitas remaja menurut teori psikososial Erikson. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 47742–47747. <https://doi.org/10.31004/jptam.v8i3.23192>
- Surzykiewicz, J., Skalski, S. B., Sołbut, A., Rutkowski, S., & Konaszewski, K. (2022). Resilience and regulation of emotions in adolescents: Serial mediation analysis through self-esteem and perceived social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 8007.
- Widiani, N. L. P. W., Antari, G. A. A., & Sanjiwani, I. A. (2022). Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada remaja. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(3), 310–319. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i03.p11>
- Zamakhshayry, B. H., & Ardelia, V. (2024). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri remaja siswa kelas X di MAN 2 Gresik. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 590–600. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n01.p590-600>
- 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.