



## Pengaruh Kualitas Persahabatan terhadap Kebahagiaan Siswa SMA

**Sara Irene Fangidae<sup>1</sup>, Eni Rindi Antika<sup>2</sup>**

1 Universitas Negeri Semarang,

2 Universitas Negeri Semarang

### Info Artikel

Sejarah artikel:

Diterima 28 April 2023

Disetujui 12 Juni 2023

Dipublikasi 30 Juni 2023

#### Keywords:

Kualitas persahabatan,

Kebahagiaan, siswa

### Abstrak

Tujuan penelitian ini ialah menguji pengaruh kualitas persahabatan terhadap kebahagiaan pada siswa SMA. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *ex post facto*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMA di wilayah Purwokerto yang berjumlah 396 siswa. Sampel penelitian ini berjumlah 199 siswa yang diambil menggunakan teknik *proporsionate random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala kualitas persahabatan dan skala kebahagiaan. Skala kualitas persahabatan berjumlah 26 item yang memiliki rentang nilai koefisien validitas 0,256 hingga 0,773 dan reliabilitas 0,883 sehingga dapat dikatakan valid dan reliabel. Selanjutnya skala kebahagiaan berjumlah 30 item memiliki rentang nilai koefisien validitas 0,263 hingga 0,636 dan reliabilitas 0,816 sehingga dapat dikatakan valid dan reliabel. Penelitian ini menggunakan dua teknik analisis data yaitu analisis deskriptif dan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas persahabatan ada pada kategori tinggi ( $M=74,43$ ;  $SD=10,36$ ), kebahagiaan berada pada kategori tinggi ( $M=93,88$ ;  $SD=8,76$ ). Berdasarkan analisis regresi diperoleh hasil kualitas persahabatan berpengaruh terhadap kebahagiaan dengan koefisien determinasi ( $R^2 = 0,293$ ,  $p < 0,05$ ). Artinya kualitas persahabatan memberikan kontribusi terhadap kebahagiaan sebesar 29,3%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya. Disarankan kepada guru BK untuk dapat memberikan layanan dasar maupun layanan responsif untuk meningkatkan kualitas persahabatan serta kebahagiaan siswa.

### Abstract

The purpose of this study was to examine the effect of friendship quality on happiness in high school students. This study uses a type of quantitative research with *ex post facto* design. The population in this study were high school students in the Purwokerto area, totaling 396 students. The sample of this research was 199 students who were taken using proportional random sampling technique. Data was collected using a friendship quality scale and a happiness scale. The friendship quality scale consists of 26 items that have a validity coefficient range of 0.256 to 0.773 and a reliability of 0.883 so that it can be said to be valid and reliable. Furthermore, the happiness scale of 30 items has a validity coefficient range of 0.263 to 0.636 and a reliability of 0.816 so that it can be said to be valid and reliable. This study used two data

*analysis techniques, namely descriptive analysis and simple linear regression. The results showed that friendship quality was in the high category ( $M=74.43$ ;  $SD=10.36$ ), happiness was in the high category ( $M=93.88$ ;  $SD=8.76$ ). Based on the regression analysis, the results show that the quality of friendship influences happiness with a coefficient of determination ( $R^2 = 0.293$ ,  $p < 0.05$ ). This means that the quality of friendship contributes to happiness by 29.3%, while the rest is influenced by other factors. It is suggested to BK teachers to be able to provide basic services and responsive services to improve the quality of friendship and student happiness.*

**How to cite:** Fangidae, S., & Antika, E. (2023). Pengaruh Kualitas Persahabatan terhadap Kebahagiaan Siswa SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 12(1), 79-94. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v12i1.69819>

 This article is licensed under: CC-BY

---

Universitas Negeri Semarang 2023

e-ISSN 2597-6133, p-ISSN 2252-6374

✉ Alamat korespondensi:  
[sarairene60@students.unnes.ac.id](mailto:sarairene60@students.unnes.ac.id)

Universitas Negeri Semarang

## PENDAHULUAN

Setiap manusia menginginkan kebahagiaan tanpa terkecuali. Kebahagiaan menjadi cita – cita dan harapan bagi setiap orang tanpa mengenal latar belakang, usia, tempat tinggal, status sosial, ataupun agama. Kebahagiaan mengacu pada konsep emosi positif yang dirasakan seseorang serta kegiatan positif yang tidak memiliki komponen perasaan negatif (Seligman, 2005). Kebahagiaan juga memiliki dampak yang positif seperti, memberikan kesempatan membangun hubungan yang baik dengan orang lain, membuat seseorang menjadi lebih produktif, memperpanjang usia, meningkatkan imunitas tubuh, menumbuhkan kreativitas, serta mengembangkan kemampuan pemecahan masalah (Carr, 2004).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia, tingkat kebahagiaan masyarakat Indonesia pada tahun 2021 mencapai angka 71,49 dengan rentan skala 0-100, yang berarti mengalami peningkatan sebesar 0,80 dari tahun 2017 (BPS RI,2021). Hasil riset BPS RI menunjukkan bahwa kebahagiaan dibagi dalam kriteria umur termasuk usia di bawah 24 tahun memiliki nilai indeks kebahagiaan 71,92 yang mana lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya yang berarti masuk dalam usia remaja. Dengan demikian, kebahagiaan remaja Indonesia termasuk pada kategori tinggi. Artinya remaja di Indonesia telah mencapai kebahagiaan.

Masa remaja dibagi menjadi tiga bagian yaitu remaja awal usia 10 tahun sampai 13 tahun, remaja pertengahan usia 14 tahun sampai 17 tahun dan remaja akhir usia 18 tahun sampai 22 tahun. Hurlock (1995) mengungkapkan bahwa pada masa remaja akan dihadapkan banyak masalah, penuh gejolak emosi, keimbangan, dan pencarian jati diri. Kondisi ini memungkinkan remaja mengalami ketidakbahagiaan. Kurangnya kebahagiaan dapat mengakibatkan kepribadian dan kehidupan sosial terganggu (Jannah et al., 2019). Menurut Sandjojo, (2017) karakteristik yang mencerminkan kebahagiaan remaja ialah keterhubungan yang dalam hal ini remaja merasa bahagia ketika memiliki

hubungan baik dengan orang terdekat seperti orang tua dan teman. Selain itu, keterampilan sosial juga membantu remaja untuk membentuk dan memelihara hubungan tersebut.

Kebahagiaan meliputi upaya untuk mengatasi berbagai kesulitan dengan memahami walaupun ada kesedihan, kebahagiaan tetap dapat diraih (Diener & Dean, 2007; Keyes & Ryff, 2000; Lyubomirsky, 2008). Selain itu, peristiwa yang dipahami oleh seseorang secara positif dan menyenangkan maka akan menghasilkan kebahagiaan (Puspita Dewi, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Yuniarti (dalam Prabowo & Laksmitati, 2020) memaparkan hal - hal yang membuat remaja bahagia salah satunya menjalin hubungan dengan orang lain yang meliputi peristiwa bersama keluarga dan hubungan dengan teman. Hasil penelitian di atas secara tidak langsung menunjukkan bahwa hubungan dengan orang lain mempengaruhi kebahagiaan.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa secara keseluruhan kebahagiaan siswa SMA berada dalam kategori sedang sebesar 35%. Kebahagiaan memiliki beberapa aspek yang mempengaruhi mulai dari menjalin hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, menemukan makna dalam keseharian, optimis, resilien (Seligman, 2005). Selain aspek – aspek tersebut berdasarkan penelitian terkini menyatakan bahwa kualitas persahabatan dapat memberikan persentase peranan yang besar dalam kebahagiaan (Lana & Indrawati, 2021). Persahabatan merupakan hubungan yang melibatkan kesenangan, kepercayaan, saling mendukung, dan perhatian.

Sebuah persahabatan dengan kualitas yang tinggi ditandai dengan tingkat tolong menolong, keakraban, perilaku positif, rendahnya tingkat konflik, persaingan, dan perilaku yang negatif (Berndt, 2002). Menurut Robert A. Baron & Donn Byrne (2005) persahabatan ialah hubungan yang membuat dua orang menghabiskan waktu bersama, berinteraksi di berbagai kegiatan, dan saling memberikan dukungan emosional. Remaja menyadari kebutuhan akan kehadiran orang lain dalam hidupnya dengan cara mengembangkan suatu hubungan persahabatan Dariyo (2016). Remaja yang tidak dapat membangun hubungan persahabatan cenderung akan lebih menunjukkan perilaku menyimpang seperti stres, depresi, dan pemalu (Sanjaya, 2017). Dengan demikian persahabatan yang positif akan membawa individu menjadi lebih baik dalam kehidupannya (Herlina & Loisa, 2018). Ketika seseorang dalam kondisi suasana hati yang positif, orang lain akan lebih menyukainya. Individu yang merasa bahagia bersandar pada pengalaman positif sehingga terlepas dari rasa takut (Seligman, 2005).

Hubungan persahabatan menjadi tempat untuk remaja belajar memahami dirinya sendiri, bekerja sama dengan orang lain, dan menjadi pengalaman kehidupan (Damayanti & Haryanto, 2019). Kualitas persahabatan yang tinggi dapat dilihat dari kuantitas dan kualitas (Berndt, 2002). Secara kuantitas

persahabatan dapat dilihat dari jumlah sahabat yang dimiliki oleh seseorang, sedangkan secara kualitas dapat dilihat secara perilaku yang ditunjukkan antar satu dengan lainnya. Adapun aspek – aspek kualitas persahabatan menurut Berndt (2002) yaitu keterbukaan, saling membantu, keakraban, dan tinggi rendahnya konflik. Hasil penelitian Demir & Weitekamp (2007) menunjukkan bahwa seseorang yang bahagia memiliki persahabatan yang lebih berkualitas

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lana & Indrawati, (2021) menunjukkan bahwa kualitas persahabatan dan kecerdasan emosional dapat memberikan pengaruh sebesar 50,9%. Sedangkan hasil ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Palasari (2021) yang menyatakan bahwa kontribusi yang diberikan oleh kualitas persahabatan terhadap kebahagiaan hanya sebesar 7,5% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor – faktor lain yang mempengaruhi yaitu, usia serta konflik dan penghianatan. Selain faktor – faktor tersebut terdapat perbedaan lain yang dilihat dalam konteks hasil BPS Indonesia yang menunjukkan tingkat kebahagiaan remaja (dibawah 24 tahun) yang tinggi sebesar 71,92 (rentang 0-100). Sedangkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan tingkat kebahagiaan siswa sebesar 35%. Artinya siswa belum sepenuhnya mencapai kebahagiaan. Kondisi tersebut menjadi dasar yang menarik bagi peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

Penyelenggaraan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah sangat penting untuk membantu siswa dalam tahap perkembangannya. Kualitas persahabatan merupakan bentuk permasalahan bidang pribadi dan bidang sosial siswa SMA yang dapat mempengaruhi bidang lainnya. Sebagai mana fungsi bimbingan dan konseling yaitu sebagai pencegahan dan pengentasan agar siswa dapat memahami dan mengatasi masalah sehingga siswa dapat merasa bahagia. Penulis tertarik mengusung penelitian dengan judul “Pengaruh Kualitas Persahabatan terhadap Kebahagiaan pada Siswa SMA”. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kualitas persahabatan terhadap kebahagiaan pada siswa SMA. Dengan harapan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat sebagai dasar penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *expost facto*. Lokasi penelitian berada di SMA wilayah Purwokerto karena berdasarkan hasil studi pendahuluan penulis menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan siswa di sekolah tersebut berada dalam kategori sedang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI, dengan jumlah 396 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *proporsionate random sampling*. Teknik ini digunakan karena populasi mempunyai anggota yang tidak homogen secara

proporsional (Sugiyono,2016). Berdasarkan pada jumlah populasi yang ditetapkan, peneliti selanjutnya menghitung jumlah sampel penelitian. Sampel dalam penelitian ditetapkan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat signifikansi 5%, maka dari 396 siswa dibutuhkan 199 siswa.

Alat pengumpul data pada penelitian ini menggunakan skala kebahagiaan berdasarkan teori Seligman (2005) dan skala kualitas persahabatan berdasarkan teori Berndt (2002) dengan jenis penskalaan skala likert. Hasil validitas instrumen dilakukan melalui perbandingan  $r^{\text{hitung}}$  dengan  $r^{\text{tabel}}$  dengan taraf signifikansi 5% sebesar 0,329. Skala kebahagiaan berjumlah 30 item valid dengan nilai koefisien 0,263-0,636 dan skala kualitas kebahagiaan berjumlah 26 item valid dengan nilai koefisien validitas antara 0,256-0,773. Pengujian reliabilitas instrumen penelitian menggunakan uji *Alpha Cronbach* diperoleh nilai reliabilitas skala kebahagiaan sebesar 0,816 dan skala kualitas persahabatan sebesar 0,883. Berdasarkan hasil tersebut maka skala yang peneliti gunakan dinyatakan reliabel karena  $r^{\text{hitung}} > 0,6$  (Sugiyono,2016).

Selanjutnya teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier sederhana. Analis regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh dua variabel atau lebih (Ibrahim, 2018). Sebelum dilakukan analisis regresi linier sederhana, dilakukan uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas, uji linearitas dan uji heteroskedasitas. Setelah uji asumsi terpenuhi maka selanjutnya adalah uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier sederhana.

## HASIL

Tujuan dari penelitian ini yaitu: (1) tingkat kualitas persahabatan siswa SMA; (2) tingkat kebahagiaan siswa SMA; dan (3) pengaruh kualitas persahabatan terhadap kebahagiaan siswa SMA. Berikut penjelasan hasil analisis deskriptif dan hasil hipotesis penelitian ini.

### 1. Hasil analisis deskriptif

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa nilai rata – rata tingkat kualitas persahabatan berada dalam kategori tinggi ( $M= 74,43$ ,  $SD= 10,36$ ). Keadaan ini menunjukkan bahwa tingkat kualitas persahabatan siswa sudah cukup baik. Selanjutnya, berkaitan dengan kebahagiaan, diketahui bahwa tingkat kebahagiaan berada dalam kategori tinggi dengan ( $M= 93,88$ ,  $SD= 8,76$ ). Keadaan tersebut menjelaskan bahwa siswa memiliki emosi positif dalam hidupnya.

**Tabel 1.** Tingkat Kualitas Persahabatan dan Kebahagiaan Siswa SMA

Variabel	N	M	SD	Kategorisasi
Kualitas Persahabatan	199	74,43	10,36	Tinggi
Kebahagiaan	199	93,88	8,76	Tinggi

Hasil analisis deskriptif secara rinci juga dijelaskan pada setiap variabel yang terdapat pada kualitas persahabatan. Variabel kualitas persahabatan sendiri terdiri atas empat indikator yaitu saling membantu, tinggi rendahnya konflik, keakraban, dan keterbukaan. Pada indikator kualitas persahabatan indikator saling membantu memiliki nilai yang lebih tinggi dibandingkan dengan indikator kualitas persahabatan yang lain yaitu ( $M = 3,00$ ,  $SD = 0,80$ ). Indikator tinggi rendahnya konflik dengan nilai ( $M = 2,94$ ,  $SD = 0,75$ ) menempati posisi kedua, sedangkan indikator keakraban dengan nilai ( $M = 2,75$ ,  $SD = 0,83$ ) ada di urutan ketiga. Indikator yang mempunyai nilai terendah yaitu keterbukaan dengan nilai ( $M = 2,37$ ,  $SD = 0,79$ ). Penjelasan lebih lanjut mengenai tingkat kualitas persahabatan berdasarkan tiap indikator akan ditampilkan pada tabel 2.

**Tabel 2.** Analisis Deskriptif Indikator Kualitas Persahabatan

Indikator	N	M	SD	Kategorisasi
<b>Kualitas Persahabatan</b>				
Saling membantu	199	3,00	0,80	Tinggi
Tinggi rendahnya konflik	199	2,94	0,75	Tinggi
Keakraban	199	2,75	0,83	Sedang
Keterbukaan	199	2,73	0,79	Sedang

Berkaitan dengan analisis aspek variabel kebahagiaan sendiri memiliki lima indikator yaitu, keterlibatan penuh, menemukan makna dalam keseharian, hubungan positif dengan orang lain, optimis, dan resilien. Merujuk pada hasil analisis deskriptif pada tiap indikator kebahagiaan indikator keterlibatan penuh memiliki nilai yang lebih tinggi dibandingkan dengan indikator kebahagiaan lainnya yaitu ( $M = 3,37$ ,  $SD = 0,85$ ). Indikator kedua yaitu menemukan makna dalam keseharian dengan nilai ( $M = 3,27$ ,  $SD = 0,73$ ). Selanjutnya indikator hubungan positif dengan orang lain dengan nilai ( $M = 3,11$ ,  $SD = 0,85$ ). Indikator keempat yaitu optimis dengan nilai ( $M = 3,10$ ,  $SD = 0,78$ ). Sementara indikator yang memiliki nilai terendah yaitu resilien dengan nilai ( $M = 2,95$ ,  $SD = 0,79$ ). Deskripsi lebih lengkap mengenai kebahagiaan siswa SMA pada tiap indikator dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3.** Analisis Deskriptif Kebahagiaan

Indikator Kebahagiaan	N	M	SD	Kategorisasi
Keterlibatan penuh	199	3,37	0,63	Tinggi
Menemukan makna dalam keseharian	199	3,27	0,73	Tinggi
Hubungan positif dengan orang lain	199	3,11	0,85	Tinggi
Optimis	199	3,10	0,78	Tinggi
Resilien	199	2,95	0,79	Tinggi

## 2. Uji hipotesis

Hasil uji normalitas diperoleh bahwa data berdistribusi normal. Lebih lanjut, hasil uji linearitas nilai *deviation from linearity sig* sebesar 0.163 yang mana lebih besar dari 0.05 sehingga ditarik kesimpulan bahwa hubungan antar variabel linier. Terakhir, uji heterokedastitas menunjukkan bahwa variabel kualitas persahabatan mempunyai nilai 0.652 yang berarti lebih dari 0.05. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terjadi adanya heteroskedasitas. Selanjutnya, dilakukan uji hipotesis yaitu regresi linier sederhana untuk mengukur pengaruh variabel kualitas persahabatan (X) terhadap variabel kebahagiaan (Y). Setelah mengetahui hasil dari uji asumsi klasik dapat diketahui hasil persamaan regresi linier sederhana pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4.** Hasil Persamaan Regresi Linier Sederhana

Variabel	$\beta$	Std. Error	t hitung	Sig.
(Constant)	18.792	7.202	2.609	0.010
Kualitas Persahabatan	0,865	0,096	9.033	0.000

Pada tabel hasil persamaan regresi sederhana yang telah dipaparkan, diketahui bahwa hasil persamaan tersebut yaitu  $Y = 18.792 \beta + 0,865 X$  data tersebut dapat dipahami konstanta ( $a$ ) = 18.792, yang berarti jika variabel kualitas persahabatan dianggap sama dengan nol berarti variabel kebahagiaan sebesar 18.792. Selanjutnya pada koefisien  $X = 0,865$ , yang berarti bahwa jika variabel kualitas persahabatan terjadi kenaikan satu persen juga akan menghasilkan kenaikan pada variabel kebahagiaan sebesar 0,865. Selanjutnya mencari besaran pengaruh yang mana sebelumnya telah mengetahui persamaan regresi linier sederhana dan pengaruh variabel X terhadap Y. Melalui aplikasi *Statistic and Services Solution* (SPSS) versi 25 dapat diketahui bahwa kualitas persahabatan memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan siswa SMA. Pada hasil tersebut maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Setelah mengetahui hasil persamaan

regresi linier sederhana maka dapat diketahui hasil uji regresi linier sederhana pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5.** Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

R	R Square	Adjust R Square
0,541	0,293	0,289

Hasil dari uji regresi linier sederhana didapatkan nilai  $R^2 = 0,293 = 29,3\%$  yang berarti bahwa variabel kualitas persahabatan mempengaruhi variabel kebahagiaan sebesar 29,3% dan sisa dari hasil tersebut dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak terdapat pada penelitian ini. Beberapa hasil penelitian yang telah dipaparkan memperlihatkan bahwa selain faktor kualitas persahabatan terdapat 70,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang memberikan kontribusi terhadap kebahagiaan.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil yaitu, (1) tingkat kualitas persahabatan siswa SMA; (2) tingkat kebahagiaan siswa SMA; dan (3) pengaruh kualitas persahabatan terhadap kebahagiaan siswa SMA.

### 1. Tingkat Kualitas Persahabatan Siswa SMA

Kualitas persahabatan merupakan kepuasan hubungan yang lebih tinggi dengan melibatkan kepercayaan, dukungan, perhatian, serta tinggi rendahnya konflik. Sebuah persahabatan dengan kualitas yang tinggi ditandai dengan tingkat tolong menolong, keakraban, perilaku positif, rendahnya tingkat konflik, persaingan, dan perilaku yang negatif (Berndt, 2002). Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa tingkat kualitas persahabatan di SMA masuk dalam kategori tinggi. Hal ini dapat dilihat ketika siswa sedang membutuhkan bantuan, mereka akan membantu satu sama lain. Siswa juga dapat menyelesaikan konflik atau permasalahan yang sedang dialami dengan baik. Selain itu siswa harus datang kepada siapa ketika membutuhkan saran atau pendapat. Ketika mengalami sebuah peristiwa pun siswa dengan nyaman bercerita kepada teman. Tingkat kualitas persahabatan siswa SMA sudah cukup baik dilihat dari hasil tersebut. Indikator yang digunakan sebagai alat ukur ialah saling membantu, tinggi rendahnya konflik, keakraban, dan keterbukaan.

Indikator pertama dalam kualitas persahabatan yaitu saling membantu, dalam indikator ini siswa SMA berada dalam kategori tinggi. Siswa yang memiliki aspek saling membantu yang tinggi akan menunjukkan loyalitas dengan saling mendukung antar satu sama lain. Rachmanie & Swasti (2022) dalam penelitiannya menegaskan bahwa siswa dengan kualitas persahabatan yang tinggi akan melihat sosok sahabat sebagai orang yang selalu ada baik di masa sulit ataupun senang.

Ketika sedang kesulitan dan membutuhkan sesuatu untuk menghibur diri, sahabat dapat membantu dan hal tersebut sangat berpengaruh dalam mengurangi stres.

Indikator kedua yaitu tinggi rendahnya konflik, dalam indikator ini siswa berada dalam kategori tinggi. Tinggi rendahnya konflik dalam indikator ini artinya siswa dapat mengatasi dan belajar menyelesaikan masalahnya sendiri. Melihat hasil yang diperoleh berarti, siswa sudah dapat mengatasi dan menyelesaikan konflik dengan baik. Kondisi tersebut relevan dengan hasil penelitian Jayanti dalam Ilham & Rinaldi (2019) yang menjelaskan bahwa konflik yang rendah akan berdampak pada kualitas persahabatan yang cenderung tinggi.

Indikator yang ketiga yaitu keakraban, dalam indikator ini siswa SMA berada pada kategori sedang. Siswa yang akrab dengan temannya akan mempunyai banyak informasi atau cerita tentang satu sama lain. Artinya masih ada beberapa siswa yang belum sepenuhnya mendapatkan informasi tentang satu sama lain. Selain itu, ketika sedang merasa kesulitan dan membutuhkan saran atau nasihat siswa masih bingung menentukan tujuan untuk bercerita dan meminta pendapat. Hal itu sejalan dengan penelitian Fibrieta dalam Jasmi & Nurmina (2019) yang menunjukkan bahwa hubungan persahabatan ialah hubungan timbal balik yang saling menguntungkan, di mana itu bertujuan untuk menjalin sebuah hubungan interpersonal yang lebih akrab.

Indikator keempat yaitu keterbukaan, dalam indikator ini siswa SMA berada pada kategori sedang, dari keempat indikator kualitas persahabatan rata – rata indikator yang paling rendah yaitu keterbukaan. Siswa yang merasa nyaman dan percaya kepada sahabatnya akan lebih terbuka dalam berbagi cerita dan peristiwa. Melihat hasil yang masuk dalam kategori sedang ini berarti siswa SMA masih belum sepenuhnya merasa nyaman dan percaya pada temannya. Penelitian Ulya dalam Artani & Rinaldi (2020) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki persahabatan berkualitas akan memiliki rasa empati kepada sahabatnya. Hal ini terlihat dari kepedulian yang dimiliki remaja ketika sahabatnya menghadapi permasalahan mereka akan berbagi cerita dengan sahabatnya.

## 2. Tingkat Kebahagiaan Siswa SMA

Kebahagiaan didefinisikan sebagai sebuah emosi positif yang tidak memiliki komponen perasaan negatif. Kebahagiaan dipengaruhi oleh hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, menemukan makna keseharian, optimis, dan resiliensi (Seligman, 2005). Kebahagiaan merupakan kondisi di mana siswa dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang lain serta mampu bangkit dari segala macam kondisi sehingga memiliki kehidupan yang lebih bermakna. Merujuk pada hasil analisis yang telah dilakukan diketahui bahwa tingkat kebahagiaan pada siswa SMA berada pada kategori tinggi. Hal ini dapat dilihat dari keaktifan siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, siswa juga

mudah bergaul dengan teman – temannya di sekolah. Ketika teman sedang tertimpa musibah siswa dengan senang hati membantu, sehingga mereka mampu bangkit dari kesedihannya. Siswa juga sudah memiliki rencana setelah lulus sekolah. Indikator yang digunakan untuk mengukur kebahagiaan tersebut yaitu keterlibatan penuh, menemukan makna keseharian, hubungan positif dengan orang lain, optimis, dan resilien.

Indikator pertama dalam kebahagiaan yaitu keterlibatan penuh, dalam indikator ini siswa SMA berada pada kategori tinggi. Indikator keterlibatan penuh menjadi indikator yang paling tinggi di antara empat indikator lainnya. Hasil tersebut menjelaskan bahwa siswa SMA sudah mampu turut serta dalam kegiatan baik yang melibatkan aktivitas fisik maupun pikiran. Setyowati (2017) menyatakan bahwa keterlibatan berarti keadaan psikologis di mana seseorang hadir dan fokus terhadap apa pun yang dilakukannya. Siswa dengan aspek keterlibatan penuh yang tinggi berarti dapat menempatkan diri di mana pun mereka berada, seperti waktu ujian siswa akan mengerjakan dengan fokus dan sungguh – sungguh.

Indikator kedua dalam kebahagiaan yaitu menemukan makna dalam keseharian. Pada indikator ini siswa SMA berada pada kategori tinggi. Hal ini berarti siswa dapat mengetahui dan menemukan arti dari segala hal yang dilakukannya. Selaras dengan gagasan Bekhet dalam Erniati et al. (2018) yang menjelaskan bahwa kebahagiaan bukan hanya didapat dengan bersenang senang akan tetapi dengan melakukan berbagai hal yang bermakna juga. Siswa dengan kondisi ini dapat diartikan bahwa sudah merasa bersyukur dengan fasilitas belajar yang disediakan oleh orang tuanya. Selain itu siswa secara mandiri sudah dapat mengambil keputusan tanpa terpengaruh pendapat orang lain.

Indikator ketiga dalam kebahagiaan yaitu hubungan positif dengan orang lain, pada indikator ini siswa SMA berada pada kategori tinggi. Menurut Setyowati (2017) hubungan sosial positif ialah keyakinan bahwa seseorang dipedulikan, dicintai, dihargai dan dianggap penting. Siswa yang memiliki hubungan positif dengan orang lain yang tinggi berarti dapat mengelola hubungan interpersonal yang baik dengan orang terdekat. Kondisi tersebut bermakna bahwa siswa senang menghabiskan waktu bersama dengan keluarga serta teman – temannya. Selain itu siswa juga dapat memiliki hobi yang sama dengan temannya.

Indikator keempat dalam kebahagiaan yaitu optimis, pada indikator ini siswa SMA berada pada kategori tinggi. Safrudin,dkk dalam Mafaza et al. (2021) mengungkapkan bahwa optimis ialah sesuatu yang terlintas dalam hati yang merupakan sebuah harapan yang positif, ketenangan hati, kebijaksanaan dan juga berarti semua kegiatan baik yang diyakini pada masa depan meraih hasil yang lebih baik. Siswa yang memiliki optimis tinggi tidak akan mudah cemas karena menjalani hidup dengan penuh harapan dan keyakinan untuk terus maju dan berkembang. Salah satu bentuk dari optimis yaitu, siswa sudah menentukan

jurusan kuliah yang akan diambil serta sudah memiliki rencana setelah lulus sekolah.

Indikator yang kelima yaitu resilien, pada indikator ini siswa SMA berada pada kategori tinggi. Siswa yang memiliki resilien tinggi berarti memiliki kemampuan untuk dapat bangkit serta beradaptasi dari peristiwa yang paling menyakitkan sekalipun. Erniati et al. (2018) dalam penelitiannya menegaskan bahwa resilien dapat terbentuk dengan baik ketika seseorang dapat melakukan interaksi untuk menghadapi kesulitan serta tantangan dalam kehidupannya secara positif. Bentuk dari resilien yang dimiliki oleh siswa SMA ialah mampu bersikap tenang ketika menghadapi masalah dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

### 3. Pengaruh Kualitas Persahabatan Terhadap Kebahagiaan Siswa SMA

Hasil analisis hipotesis menunjukkan bahwa terdapat peranan kualitas persahabatan terhadap kebahagiaan sebesar 29.3%. Semakin tinggi kualitas persahabatan maka akan semakin tinggi kebahagiaan dan semakin rendah kualitas persahabatan maka akan semakin rendah kebahagiaan. Hasil penelitian tersebut selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Lana & Indrawati (2021) yang menyatakan bahwa kualitas persahabatan berperan meningkatkan kebahagiaan remaja. Pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa dimensi kualitas persahabatan berkontribusi sebesar 50.9% terhadap meningkatnya kebahagiaan. Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Cheng dan Furham dalam Lestari & Palasari (2021) persahabatan dengan teman sebaya menjadi bagian penting bagi seorang remaja, karena remaja mendapatkan manfaat seperti dukungan sosial, berbagi dan melakukan kegiatan yang menjadi minat bersama.

Selain itu hasil penelitian dari Hapsari & Sholichah (2022) mengungkap bahwa kualitas persahabatan memberikan pengaruh sebesar 12.57% terhadap kebahagiaan. Seseorang yang bahagia akan lebih sering menghabiskan waktunya untuk bersosialisasi dan lebih banyak memiliki teman dekat. Individu yang bahagia akan lebih banyak ikut serta dalam kegiatan yang ada di lingkungannya dibandingkan dengan individu yang kurang bahagia (Seligman, 2005). Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Palasari, (2021) justru menunjukkan kontribusi variabel kualitas persahabatan sebesar 7.5% sedangkan 92.5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Aspek – aspek kualitas persahabatan yang berpengaruh terhadap kebahagiaan yaitu aspek konflik dan penghianatan yang memiliki nilai sumbangsih paling tinggi. Artinya rendahnya tingkat konflik dan penghianatan dalam persahabatan membuat santri lebih bahagia. Dengan kata lain semakin tinggi kualitas persahabatan yang dimiliki, maka semakin tinggi kebahagiaan yang dirasakan.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang selaras dengan penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas persahabatan memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan. Namun, terdapat perbedaan tingkat persentase pengaruh kualitas persahabatan terhadap kebahagiaan pada penelitian ini dengan penelitian terdahulu. Perbedaan hasil ini bisa dikarenakan oleh faktor yang mempengaruhi kebahagiaan selain kualitas persahabatan antara lain, uang, emosi positif, usia, agama, kesehatan, pendidikan, kehidupan sosial, dan pernikahan (Seligman, 2005).

Kualitas persahabatan yang tinggi ditandai dengan adanya perilaku prososial, hubungan yang intim dan rendahnya tingkat konflik (Berndt, 2002). Hal ini berarti siswa yang mampu menyelesaikan konflik dengan baik akan mempunyai hubungan yang positif dengan temannya. Rendahnya konflik berpengaruh pada tingginya tingkat kualitas persahabatan yang dijalani oleh siswa. Menurut Hurlock dalam Febrieta (2017) konflik yang timbul dalam hubungan pertemanan ialah merenggangnya hubungan siswa yang satu dengan lainnya dan adanya keterlibatan dengan kelompok sosial dari luar. Sementara menurut Shabrina et al. (2019) konflik dalam hubungan persahabatan kedua remaja, disebabkan oleh penghianatan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Lestari & Palasari (2021) yang menyatakan bahwa rendahnya tingkat konflik dan penghianatan pada santri membuat santri menghindari perbedaan argumen, perselisihan, rasa kesal dan ketidakpercayaan antar satu sama lain.

Baron & Byrne (2009) berpendapat bahwa persahabatan ialah suatu hubungan yang membuat dua orang atau lebih menghabiskan waktu, berinteraksi dengan berbagai situasi dan saling memberikan dukungan. Hal ini sejalan dengan Febrieta (2017) yang menegaskan bahwa jika kualitas dalam hubungan sosial buruk maka persahabatan tersebut tidak akan berjalan dengan baik. Oleh karena itu sebuah persahabatan juga harus dibarengi dengan membangun hubungan positif dengan sesama teman. Forgearde et al. dalam Setyowati (2017) menyatakan bahwa hubungan sosial positif menjadi salah satu penentu yang mempengaruhi kebahagiaan pada seseorang dari berbagai usia. Selain itu menurut Carr dalam Fadhlilah (2016) menegaskan bahwa tingkat kebahagiaan yang tinggi biasanya dimiliki oleh remaja yang banyak menghabiskan waktu untuk bersosialisasi, hal dikarenakan bertemu dengan teman berkontribusi terhadap kebahagiaan.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kebahagiaan siswa SMA belum terlihat baik karena belum menunjukkan secara penuh memiliki kebahagiaan. Terdapat dua indikator yang sudah baik yaitu indikator keterlibatan penuh dan menemukan makna dalam keseharian. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa kualitas persahabatan pada siswa SMA dalam kategori sedang dan tinggi. Pada hasil penelitian ini terdapat indikator yang memiliki nilai rendah yaitu keterbukaan. Sementara untuk indikator yang memiliki nilai tinggi ialah saling membantu. Hal ini menunjukkan

bahwa terdapat kesamaan hasil antara studi pendahuluan dan hasil penelitian yang sama – sama kurang baik atau sedang.

Lebih lanjut, dari hasil perindikator terdapat perbedaan hasil penelitian. Perbedaan hasil ini bisa dikarenakan pada saat studi pendahuluan dilakukan siswa masuk dalam pekan terakhir sebelum ujian akhir semester. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Seligman (2005) bahwa konsep kebahagiaan mengacu pada emosi positif yang tidak mencangkup perasaan negatif. Sedangkan saat menjelang ujian akhir semester siswa kebanyakan merasa stres dan cemas sehingga siswa belum mampu mencapai kebahagiaan yang tinggi. Selanjutnya pada saat pengambilan data penelitian siswa tidak dalam masa ujian atau memasuki pekan ujian. Kegiatan yang berlangsung di sekolah pada saat itu yaitu seputar aktivitas pembelajaran dan ekstrakurikuler. Sehingga aktivitas menjalani kehidupan sosial dengan teman sebaya berjalan dengan baik dan berpengaruh pada kondisi kebahagiaan siswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan wawasan yang berharga tentang pentingnya kualitas persahabatan dalam meningkatkan kebahagiaan siswa di sekolah. Implementasi hasil penelitian ini dalam layanan BK dan seluruh lingkungan sekolah dapat menciptakan iklim yang lebih kondusif untuk perkembangan siswa secara sosial dan emosional. Selain itu, kolaborasi dengan berbagai pihak terkait, termasuk orang tua dan masyarakat, akan memperkuat upaya untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang positif dan mendukung siswa dalam mencapai potensi mereka secara menyeluruh.

Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas persahabatan memberikan kontribusi pada Bimbingan dan Konseling sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling yaitu pemeliharaan dan pengembangan. Kontribusi yang dimaksud ialah guru BK dapat memasukkan materi kualitas persahabatan sebagai salah satu layanan, baik dalam layanan kelompok atau klasikal dengan topik tersebut. Hasil penelitian ini juga memberikan pemahaman bagi Guru BK mengenai kualitas persahabatan dan kebahagiaan pada siswa SMA. Sehingga Guru BK dapat memberikan perhatian dengan memberikan layanan komponen dasar meliputi layanan klasikal dan bimbingan kelompok serta layanan responsif meliputi konseling individu dan konseling kelompok sehingga dapat meningkatkan kualitas persahabatan serta kebahagiaan pada siswa SMA.

## SIMPULAN

Berdasarkan uraian yang sudah disebutkan dalam pembahasan, penelitian ini memiliki kesimpulan yaitu terdapat pengaruh antara kualitas persahabatan terhadap kebahagiaan siswa SMA. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kualitas persahabatan pada siswa maka kebahagiaan akan semakin tinggi pula. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas persahabatan belum sepenuhnya mempengaruhi kebahagiaan pada siswa. Selanjutnya, pengaruh kualitas

persahabatan terhadap kebahagiaan pada siswa sebesar 29.3%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Peneliti memberikan saran berdasarkan hasil penelitian bagi guru BK dapat membuat layanan BK yang mampu untuk membantu siswa dalam meningkatkan kualitas persahabatan dan kebahagiaan pada siswa dengan memberikan layanan baik klasikal, kelompok, atau individu. Untuk penelitian selanjutnya, peneliti merekomendasikan agar menggunakan responden yang lebih luas (tidak hanya dari satu sekolah). Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan alat pengumpul data selain skala psikologis serta metode penelitian kualitatif. Lebih lanjut peneliti selanjutnya bisa memfokuskan pada aspek lain yang dapat digunakan misalnya hubungan kebersyukuran dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di sekolah berasrama, pengaruh sosial media dalam konteks kualitas persahabatan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Artani, R. D., & Rinaldi, R. (2020). Hubungan Sense of Humor Dengan Kualitas Persahabatan Pada Remaja. *Jurnal Riset Psikologi*, 000, 1–11.  
<http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/10616>
- Badan Pusat Statistik Republik Indonesia, 2021. *Indeks Kebahagiaan 2021*. Jakarta  
Pusat : Badan Pusat Statistik
- Baron, R. A. & Byrne, D. (2005). Psikologi Sosial Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Baron, Robert A. Byrne, Donn. (2008). *Social Psychology* (10th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Berndt, J.T. (2002). *Friendship quality and social development*. Psychological science. 11 (1), hlm, 7-10Artani, R. D., & Rinaldi, R. (2020). Hubungan Sense of Humor Dengan Kualitas Persahabatan Pada Remaja. *Jurnal Riset Psikologi*, 000, 1–11.  
<http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/10616>
- Carr, A. (2004). Positive Psychology; The Science of Happiness and Human Strengs. New York: Brunner Routledge
- Damayanti, P., & Haryanto, H. (2019). Kecerdasan Emosional dan Kualitas Hubungan Persahabatan. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(2), 86.  
<https://doi.org/10.22146/gamajop.43440>
- Demir, M., Özdemir, M., & Weitekamp, L. A. 2007. Looking to Happy Tomorrows with Friends: Best and Close Friendships as They Predict Happiness. *Journal of Happiness Studies*. 8,243-271. doi:10.1007/s10902-006-9025-2.

- Diener, R. B., & Dean, B. (2007). Positive psychology coaching putting the science of happiness to work for your clients. United States of America: John Wiley & Sons.
- Erniati, S., Purwadi, & Sari, E. Y. D. (2018). Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Kebahagiaan Remaja. *Prosiding Konferensi Nasional*, 1(7), 78–85. <https://www.researchgate.net/publication/341616468>
- Fadhilah, E. P. A. (2016). Therelationship Between Psychological Well-Being and Happinessin Adolescentsat. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 69–79.
- Febrieta, D. (2017). Efek Kesepian Terhadap Hubungan Antara Persahabatan dan Kebahagiaan. *Jurnal Psiko Bhara Kajian Ilmiah Dan Penelitian Psikologi*, 1(1), 57–76.
- Hapsari, I. G., & Sholichah, I. F. (2022). *JPDK : Volume 4 Nomor 1 Tahun 2022 Research & Learning in Primary Education Pengaruh Kualitas Persahabatan Dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan*. 4, 383–387.
- Herlina, & Loisa, R. (2018). Analisis dampak kualitas persahabatan pada peningkatan kinerja dan kebahagian di tempat kerja generasi milenial. *Journal Of Sommunication Studies*, 3(2), 15–31.
- Ilham, D. J., & Rinaldi. (2019). Pengaruh Phubbing Terhadap Kualitas Persahabatan pada Mahasiswa Psikologi UNP. *Universitas Negeri Padang*, 000, 1–12.
- Jannah, R., Putra, M. S., Nurudin, A. S., & Situmorang, N. Z. (2019). Makna kebahagiaan mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15126>
- Jasmi, D. M., & Nurmina. (2019). Perbedaan kualitas persahabatan remaja di kota bukittinggi ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Riset Psikologi*, 1, 1–10.
- Keyes, C. L., & Ryff, C. D. (2000). Subjective change and mental health: A selfconcept theory. *Social Psychology Quarterly*, 63(3), 264–279.
- Lana, C. D., & Indrawati, K. R. (2021). Peranan kualitas persahabatan dan kecerdasan emosional pada kebahagiaan remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 95. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p10>
- Lestari, Y. I., & Palasari, W. (2021). HUBUNGAN ANTARA KUALITAS PERSAHABATAN DENGAN KEBAHAGIAAN PADA SANTRI PONDOK PESANTREN IIK RIAU. *Jurnal Psikologi Jambi*, 5(2). <https://doi.org/10.22437/jpj.v7i2.12637>
- Lyubomirsky, S. (2008). The how of happiness. New York: The Penguin Press.

- Mafaza, N., Kawuryan, F., & Pramono, R. B. (2021). Kebahagiaan Mahasiswa ditinjau dari Optimisme dan Student Engagement. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 6(2), 148–159. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v6i2.6877>
- Prabowo, R. B., & Laksmiwati, H. (2020). Hubungan antara rasa syukur dengan kebahagiaan mahasiswa jurusan psikologi universitas negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1).
- Puspita, E. M. (2016). Konsep Kebahagiaan Pada Remaja Yang Tinggal Di Jalan, Panti Asuhan Dan Pesantren. *Inquiry*, 7(1), 231143.
- Rachmanie, A. S. L., & Swasti, I. K. (2022). Peran Kualitas Persahabatan terhadap Tingkat Stres dengan Mediator Kesepian. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(1), 82. <https://doi.org/10.22146/gamajop.69047>
- Sandjojo, C. T. (2017). Hubungan Antara Kualitas Persahabatan dengan Kebahagiaan pada Remaja Urban. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 6(2).
- Setyowati, A. (2017). Urgensi Kebahagiaan (Happiness) bagi Calon Konselor. *Prosiding Seminar Nasional*, 02.
- Shabrina, E., Hasnawati, H., & Fadhilah, F. (2019). Gambaran Perilaku Pemaafan Dalam Konflik Persahabatan. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 10(2), 141–151. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v10i2.957>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung : Alfabeta