

Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Kesehatan Mental Remaja

Yulia Rahma Bakti^{1*}, Feri Agustriyani¹, Ardinata¹, Rika Damayanti¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan (Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu)

*email: yuliarhmbkti@gmail.com

Received: 7-3-2026

Revised: 15-3-2026

Accepted: 30-3-2026

Abstract

Adolescent mental health is an important component of psychosocial development and is strongly influenced by social relationships, particularly peer support. Adolescents at the junior high school level experience a transitional period that makes them vulnerable to academic pressure, emotional changes, and social interaction challenges. This study aimed to analyze the relationship between peer support and adolescent mental health at Junior High School State 1 Sukoharjo in 2025. This study employed a quantitative correlational design with a cross sectional approach. A total of 82 students from grades VII and VIII were selected using proportionate stratified random sampling. Data were collected using the Peer Support Questionnaire and an adolescent mental health questionnaire. Bivariate analysis was conducted using the Gamma test. The results showed a significant relationship between peer support and adolescent mental health with a p value less than 0.002. Higher peer support was associated with better adolescent mental health. These findings indicate that strengthening peer support may contribute to improving adolescent mental health in the school environment.

Keywords: Peer support; adolescent mental health; junior high school

Abstrak

Kesehatan mental remaja merupakan aspek penting dalam perkembangan psikososial dan sangat dipengaruhi oleh hubungan sosial, khususnya dukungan teman sebaya. Remaja tingkat Sekolah Menengah Pertama berada pada masa transisi yang rentan terhadap tekanan akademik, perubahan emosi, dan dinamika pergaulan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kesehatan mental remaja di SMP Negeri 1 Sukoharjo tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 82 siswa kelas VII dan VIII yang dipilih menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dukungan teman sebaya dan kuesioner kesehatan mental remaja. Analisis bivariat menggunakan uji Gamma. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan kesehatan mental remaja dengan nilai p kurang dari 0,002. Semakin tinggi dukungan teman sebaya, maka semakin baik kondisi kesehatan mental remaja. Hasil ini menunjukkan pentingnya penguatan dukungan teman sebaya dalam lingkungan sekolah.

Kata kunci: Dukungan teman sebaya; kesehatan mental remaja; sekolah menengah pertama

1. Pendahuluan

Kesehatan mental remaja merupakan isu kesehatan masyarakat yang semakin mendapat perhatian karena dampaknya terhadap kualitas hidup dan perkembangan individu. Masa remaja ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres dan gangguan emosional [1], [2]. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa sebagian besar gangguan kesehatan mental mulai muncul pada usia remaja dan sering tidak terdeteksi serta tidak tertangani secara optimal [1]. Kondisi ini dapat

berdampak pada prestasi akademik, hubungan sosial, serta peningkatan risiko perilaku menyimpang pada remaja.

Di Indonesia, permasalahan kesehatan mental pada remaja masih menjadi tantangan serius dalam sistem pendidikan dan kesehatan. Tekanan akademik, tuntutan prestasi, serta dinamika pergaulan sosial di lingkungan sekolah menengah pertama dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi remaja. Apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan emosi dan dukungan sosial yang memadai, kondisi tersebut dapat memicu gangguan emosional seperti kecemasan, stres, dan penurunan kesejahteraan psikologis [3].

Salah satu faktor eksternal yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental remaja adalah dukungan teman sebaya. Pada fase remaja, interaksi dengan teman sebaya menjadi sumber utama dukungan emosional, rasa diterima, dan pembentukan identitas diri [4]. Dukungan teman sebaya yang positif dapat membantu remaja mengembangkan mekanisme koping yang adaptif, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengurangi dampak negatif stres akademik dan sosial. Sebaliknya, kurangnya dukungan dari teman sebaya dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap masalah kesehatan mental [5].

Lingkungan sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk kualitas interaksi sosial antar siswa. Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat pembelajaran akademik, tetapi juga sebagai ruang sosialisasi yang memengaruhi perkembangan psikososial remaja. Interaksi yang suportif antar teman sebaya di sekolah dapat menciptakan iklim psikologis yang sehat dan mendukung kesejahteraan mental siswa [6]. Oleh karena itu, penguatan dukungan teman sebaya di lingkungan sekolah menjadi salah satu upaya preventif yang penting dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kesehatan mental remaja di SMP Negeri 1 Sukoharjo. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan intervensi berbasis sekolah dalam upaya meningkatkan kesehatan mental remaja melalui penguatan dukungan teman sebaya.

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Sukoharjo pada bulan Agustus 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII dengan jumlah 435 siswa. Sampel penelitian sebanyak 82 responden ditentukan menggunakan rumus Slovin dan teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari *Peer Support Questionnaire* yang berjumlah 35 item dan kuesioner kesehatan mental remaja yang terdiri dari 16 item. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Uji bivariate menggunakan uji Gamma dengan tingkat signifikansi 0,05.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

1. Distribusi Dukungan Teman Sebaya

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan dukungan teman sebaya di SMP N 1 Sukoharjo

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Dukungan Teman Sebaya	Tinggi	3	3,7 %
	Sedang	41	50,0 %
	Rendah	38	46,3 %
Total		82	100 %

Berdasarkan tabel 4.1 bahwa dukungan teman sebaya dengan tingkat kategori tinggi sebanyak 3 responden (3,7%). kategori rendah berjumlah 38 responden (46,3%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki dukungan teman sebaya pada kategori sedang.

2. Distribusi Kesehatan Mental Remaja

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi Tabel responden berdasarkan kesehatan mental di SMP N 1 Sukoharjo

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kesehatan mental	Tinggi	16	19,5 %
	Sedang	39	47,6 %
	Rendah	27	32,9 %
Total		82	100 %

Berdasarkan table 4.2 bahwa kesehatan mental dengan tingkat nilai rendah yaitu sebanyak 16 responden (19,5%). sedangkan yang memiliki kesehatan mental tinggi sebanyak 27 orang (32,9%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori kesehatan mental sedang.

3. Hasil Uji Gamma

Tabel 4.3. Hasil uji gamma hubungan antara dukungan teman sebaya terhadap tingkat kesehatan mental pada remaja

Dukungan Teman Sebaya	Kesehatan Mental (rendah)	Kesehatan Mental (sedang)	Kesehatan Mental (tinggi)	Total	p-value	r
Tinggi	11	15	12	38	<0,002	0,981
Sedang	5	14	22	41		
Rendah	0	0	3	3		
Total	16	29	37	82		

Hasil uji Gamma menunjukkan $p\text{-value} = 0,002$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat hubungan signifikan antara dukungan teman sebaya dan kesehatan mental remaja. Nilai korelasi gamma = -0,981 menandakan hubungan negatif dengan kekuatan yang kuat, sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya, semakin rendah masalah kesehatan mental pada remaja.

PEMBAHASAN

a. Dukungan teman sebaya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berada pada kategori sedang pada 41 responden (50,0%), kategori rendah pada 38 responden (46,3%), dan kategori tinggi pada 3 responden (3,7%). Temuan ini memperlihatkan bahwa dukungan sebaya belum dirasakan secara optimal oleh sebagian besar siswa. Pada masa remaja, teman sebaya menjadi salah satu sumber penting untuk memperoleh penerimaan sosial, berbagi pengalaman, dan membangun identitas diri. Perubahan hubungan sosial pada masa ini dapat memengaruhi cara remaja menghadapi tekanan dan menilai dirinya sendiri [2]. Dukungan berupa kesediaan mendengarkan, empati, pemberian informasi, serta bantuan ketika menghadapi masalah dapat membantu remaja merasa diterima dan tidak menghadapi kesulitan seorang diri [4], [5]. Proporsi dukungan kategori rendah yang mencapai 46,3% perlu mendapat perhatian sekolah. Kondisi tersebut tidak serta-merta menunjukkan bahwa siswa tidak memiliki teman, tetapi dapat menggambarkan bahwa dukungan yang diterima belum konsisten atau belum sesuai dengan kebutuhan emosional mereka. Hubungan sebaya juga dapat diwarnai konflik, tekanan kelompok, pengucilan, atau komunikasi yang kurang terbuka. Dinamika hubungan sosial dan interaksi di sekolah dapat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis remaja [8]. Karena itu, penguatan dukungan sebaya sebaiknya dilakukan melalui pembiasaan komunikasi yang saling menghargai, kemampuan mendengarkan tanpa menghakimi, serta prosedur pelaporan apabila terjadi perundungan atau pengucilan. Panduan dukungan emosional berbasis peer support dapat menjadi acuan dalam merancang aktivitas yang terarah [7].

b. Kesehatan mental

Distribusi kesehatan mental menunjukkan bahwa 39 responden (47,6%) berada pada kategori sedang, 27 responden (32,9%) pada kategori tinggi, dan 16 responden (19,5%) pada kategori rendah. Dengan demikian, kategori sedang merupakan kelompok terbanyak, tetapi hampir seperlima responden berada pada kategori rendah dan perlu diperhatikan. Masa remaja merupakan periode perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial. Tuntutan akademik, perubahan relasi dengan teman, serta kebutuhan untuk memperoleh penerimaan dapat menjadi sumber tekanan apabila tidak diimbangi keterampilan pengelolaan emosi dan dukungan yang memadai [2], [3]. WHO menekankan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental remaja karena masalah yang muncul pada tahap ini dapat memengaruhi fungsi sehari-hari dan perkembangan mereka [1].

Kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor dan tidak dapat dijelaskan hanya oleh satu aspek hubungan sosial. Dukungan keluarga, suasana sekolah, pengalaman perundungan, beban akademik, kemampuan mengatasi masalah, dan akses terhadap bantuan profesional dapat turut berperan. Literatur mengenai dinamika hubungan sosial remaja menegaskan pentingnya mempertimbangkan konteks interaksi dan lingkungan ketika memahami kesehatan mental siswa [8]. Oleh karena itu, kategori dalam penelitian ini sebaiknya digunakan sebagai gambaran awal untuk mengenali kebutuhan siswa, bukan sebagai diagnosis klinis. Siswa yang menunjukkan kesulitan emosional atau gangguan fungsi sehari-hari perlu memperoleh dukungan dari guru BK, orang tua, atau tenaga profesional sesuai kebutuhan.

c. Hubungan dukungan teman sebaya dengan kesehatan mental

Hasil uji Gamma dalam naskah menunjukkan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara dukungan teman sebaya dan kesehatan mental remaja. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa dukungan sosial dapat menjadi sumber daya eksternal yang membantu remaja menghadapi stres, memperoleh perspektif lain, dan merasa diterima oleh lingkungan sosialnya [4], [5]. Ketika teman sebaya memberikan respons suportif, remaja dapat lebih mudah mengungkapkan kesulitan dan mencari bantuan. Sebaliknya, relasi yang tidak mendukung atau penuh konflik berpotensi menambah tekanan psikologis. Rujukan yang tercantum dalam artikel juga membahas hubungan dukungan teman sebaya, lingkungan sekolah, dan kesehatan mental atau kesejahteraan psikologis remaja [10]–[14]. Walaupun demikian, hasil korelasi tidak membuktikan bahwa dukungan teman sebaya secara langsung menyebabkan kondisi kesehatan mental yang lebih baik. Desain cross-sectional mengukur variabel pada satu periode sehingga arah hubungan dan urutan waktunya tidak dapat dipastikan. Kondisi kesehatan mental juga dapat memengaruhi kemampuan siswa membangun hubungan sosial, sehingga hubungan yang ditemukan mungkin berlangsung dua arah. Nilai koefisien Gamma perlu ditafsirkan dengan memperhatikan pengodean kategori dan tabel silang. Tabel 4.3 pada naskah tampak memiliki ketidaksesuaian penempatan frekuensi dengan total marginal, sehingga data perlu diperiksa kembali dari output analisis sebelum kekuatan dan arah hubungan dilaporkan secara final. Jika nilai Gamma negatif, penulis perlu memastikan urutan kategori pada kedua variabel telah dikodekan secara konsisten; tanda negatif tidak dapat ditafsirkan tanpa mengetahui urutan pengodeannya.

Implikasi praktisnya, sekolah dapat mempertimbangkan kegiatan dukungan teman sebaya yang terstruktur, seperti pelatihan keterampilan mendengarkan, komunikasi empatik, kelompok diskusi yang aman, dan edukasi tentang cara mencari bantuan. Program sebaiknya dilengkapi pengawasan guru BK atau tenaga kompeten, batasan kerahasiaan yang jelas, serta mekanisme rujukan ketika siswa membutuhkan penanganan lebih lanjut. Pendekatan ini sejalan dengan pentingnya dukungan sosial dan penguatan lingkungan sekolah yang positif untuk menjaga kesejahteraan psikologis remaja [6], [7], [10]. Evaluasi lanjutan dapat mengukur perubahan dukungan sebaya dan kesehatan mental sebelum serta sesudah program.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan kesehatan mental remaja di SMP Negeri 1 Sukoharjo. Dukungan teman sebaya yang lebih baik berkontribusi terhadap kondisi kesehatan mental remaja yang lebih positif. Oleh karena itu, sekolah diharapkan dapat mengembangkan program yang mendorong interaksi sosial yang sehat dan suportif antar siswa.

Ucapan Terima Kasih (jika ada)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMP Negeri 1 Sukoharjo, Universitas Aisyah Pringsewu, dosen pembimbing, serta seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

Referensi

- [1] World Health Organization, *Adolescent Mental Health*. Geneva, Switzerland: WHO, 2022.
- [2] J. Santrock, *Adolescence*, 17th ed. New York, NY, USA: McGraw-Hill Education, 2020.
- [3] S. E. Taylor, *Health Psychology*, 10th ed. New York, NY, USA: McGraw-Hill Education (Routledge/Taylor & Francis Group), 2020.
- [4] J. M. Rey, Ed., *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta, Indonesia: Salemba Medika, 2015.
- [5] E. M. Varcarolis, *Essentials of Psychiatric–Mental Health Nursing: A Communication Approach to Evidence-Based Care*, 3rd ed. St. Louis, MO, USA: Elsevier, 2017.
- [6] A. Rahmah, S. Wulandari, and D. Wijaya, “Peer support and emotional well-being among adolescents,” *Jurnal Kesehatan Remaja*, vol. 8, no. 2, pp. 95–104, 2024.
- [7] Hulonthalo Emotion Card Team, *Panduan Dukungan Emosional Remaja Berbasis Peer Support*. Gorontalo, Indonesia: Hulonthalo Press, 2025.
- [8] A. Rostiawan, L. Prameswari, and N. Hidayat, “Dinamika hubungan sosial dan kesehatan mental remaja,” *Jurnal Psikologi Pendidikan*, vol. 12, no. 1, pp. 33–42, 2025.
- [9] F. Yunere, M. Anggraini, and M. H. Ningrum, “Hubungan kedisiplinan dan pengaruh teman sebaya dengan kenakalan remaja,” *Jurnal Kesehatan Tambusai*, vol. 3, no. 2, pp. 226–236, 2022.



- [10] F. Yunere, K. Lestari, and R. Pratiwi, “Hubungan dukungan teman sebaya dan lingkungan sekolah dengan gangguan mental emosional pada remaja,” *Jurnal Kesehatan Terapan*, vol. 6, no. 2, pp. 140–151, 2021.
- [11] J. T. Anggarita, “Hubungan dukungan teman sebaya dengan kesehatan mental remaja,” *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, vol. 9, no. 1, pp. 11–19, 2025.
- [12] R. Lubis and A. Mahendika, “Social support and adolescent psychological well-being,” *Jurnal Keperawatan Jiwa*, vol. 11, no. 3, pp. 155–163, 2023.
- [13] Nurdiani and D. Lestari, “Dukungan teman sebaya dan kesehatan mental remaja,” *Jurnal Keperawatan Komunitas*, vol. 7, no. 2, pp. 88–96, 2022.
- [14] D. Anindya and F. Rahmadani, “Peer support and stress level among adolescents,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 14, no. 1, pp. 21–29, 2025.