

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 12 PADANG

Claresta Gitta Zayani¹, Mori Dianto², Citra Imelda Usman³

Universitas PGRI Sumatera Barat, Indonesia^{1,2,3}

e-mail: clarestaagitta13@gmail.com¹, moridianto25@gmail.com², citraimelda08@gmail.com³

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan peserta didik yang menunjukkan ketidakpercayaan berlebihan, perasaan terancam, merasa tidak berharga, kurang mampu mengendalikan emosi, serta ketakutan keluar dari zona nyaman. Kondisi tersebut erat kaitannya dengan aspek dukungan sosial teman sebaya dan kesehatan mental. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan: (1) profil dukungan sosial teman sebaya di SMP Negeri 12 Padang, (2) profil kesehatan mental peserta didik, serta (3) pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesehatan mental peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan desain korelasional. Populasi penelitian adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Padang sebanyak 139 orang, dengan sampel 59 orang yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Instrumen penelitian berupa angket skala *Likert*, sedangkan analisis data menggunakan analisis deskriptif, uji prasyarat analisis (normalitas, homogenitas, dan linearitas), serta analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) dukungan sosial teman sebaya berada pada kategori baik dan cukup baik, (2) kesehatan mental peserta didik berada pada kategori cukup baik, dan (3) dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap kesehatan mental sebesar 2,39% dengan kategori lemah. Penelitian ini merekomendasikan agar guru BK menguatkan layanan konseling yang tidak hanya berbasis teman sebaya, tetapi juga melibatkan keluarga, lingkungan sekolah, serta aspek pribadi siswa, termasuk pelatihan peer counseling agar lebih terarah.

Kata Kunci: *Dukungan Sosial Teman Sebaya, Kesehatan Mental, Peserta Didik SMP*

ABSTRACT

This research is motivated by the problems of students who show excessive distrust, feelings of threat, feeling worthless, incapable of controlling emotions, and fear of getting out of their comfort zone. This condition is closely related to the aspects of peer social support and mental health. The purpose of this study is to describe: (1) the social support profile of peers at SMP Negeri 12 Padang, (2) the mental health profile of students, and (3) the influence of peer social support on the mental health of students. This study uses a descriptive quantitative method with a correlational design. The research population was 139 students in grade VIII of SMP Negeri 12 Padang, with a sample of 59 people selected through simple random sampling techniques. The research instrument was in the form of a Likert scale questionnaire, while the data analysis used descriptive analysis, analysis prerequisite tests (normality, homogeneity, and linearity), and simple regression analysis. The results showed that (1) peer social support was in the good and good category, (2) students' mental health was in the good category, and (3) peer social support had an effect on mental health by 2.39% with the weak category. This study recommends that BK teachers strengthen counseling services that are not only peer-based, but also involve families, school environments, and students' personal aspects, including peer counseling training to be more targeted.

Keywords: *Peer Social Support, Mental Health, Junior High School Students*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan sebuah periode transisi yang fundamental dalam rentang kehidupan manusia, di mana peserta didik mengalami transformasi biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Fase perkembangan yang krusial ini menjadi fondasi bagi pembentukan kebiasaan sosial dan emosional yang akan menentukan kualitas kesehatan mental individu di masa depan. Pada tahap inilah seorang remaja mulai mengasah berbagai keterampilan esensial, seperti kemampuan interpersonal, strategi pemecahan masalah, serta kecakapan dalam mengelola emosi secara adaptif. Namun, data global menunjukkan sebuah realitas yang mengkhawatirkan: sekitar satu dari tujuh remaja di seluruh dunia, atau setara dengan 14%, tidak memperoleh dukungan yang memadai, baik dari lingkungan keluarga maupun sekolah. Ketiadaan jaring pengaman sosial ini menempatkan mereka pada posisi yang rentan terhadap berbagai risiko gangguan kesehatan mental, yang dampaknya dapat berimplikasi secara mendalam dan jangka panjang terhadap seluruh aspek perkembangan diri mereka menuju kedewasaan (Aisyah et al., 2025; Anggani et al., 2024; Pasaribu et al., 2024).

Secara psikologis, peserta didik pada jenjang sekolah menengah berada dalam proses dinamis untuk mencapai kematangan dan kemandirian. Dalam perjalanan ini, mereka masih sangat memerlukan bimbingan dan arahan karena pemahaman yang terbatas mengenai diri sendiri dan kompleksitas lingkungan sosial di sekitar mereka. Karakteristik psikologis remaja yang khas, seperti sensitivitas emosional yang tinggi, kecenderungan untuk bertindak impulsif, dan kesulitan dalam menerima perbedaan pendapat, sering kali menjadi pemicu berbagai permasalahan personal maupun sosial (Mulyani & Usman, 2020). Masa transisi dari anak-anak menuju dewasa ini juga ditandai dengan perubahan hormonal dan fisik yang memunculkan tantangan-tantangan baru, mulai dari ketertarikan pada lawan jenis hingga kebutuhan yang kuat akan penerimaan dari kelompok teman sebaya. Apabila berbagai gejolak internal dan tekanan eksternal ini tidak dikelola dengan baik, remaja berisiko tinggi mengalami distorsi emosi yang dapat bermanifestasi menjadi gangguan mental dan perilaku menyimpang (Wahyu & Suhesty, 2025; Zuyina et al., 2025).

Dalam konteks ini, kesehatan mental harus dipahami secara holistik, bukan sekadar sebagai kondisi bebas dari gangguan jiwa. Kesehatan mental didefinisikan sebagai sebuah keadaan di mana seorang individu mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal, baik dalam aspek fisik, intelektual, maupun emosional, seraya mampu beradaptasi secara harmonis dengan lingkungannya (Rahmawaty et al., 2022). Menurut Maslow dan Mittlemen, individu yang sehat secara psikologis ditandai oleh sebelas dimensi, di antaranya adalah perasaan aman, evaluasi diri yang positif, serta kemampuan untuk menjalin hubungan emosional yang erat dan bermakna (Handayani, 2022). Dengan demikian, kondisi mental yang sehat menjadi prasyarat mutlak bagi remaja untuk dapat membentuk karakter dan kepribadian yang tangguh. Apabila masalah mental emosional yang muncul pada masa ini tidak mendapatkan penanganan yang tepat, dampaknya dapat bersifat permanen dan menghambat perkembangan mereka menjadi pribadi yang utuh dan fungsional.

Secara ideal, setiap remaja seharusnya mampu mengembangkan resiliensi atau ketahanan mental untuk menghadapi berbagai tekanan hidup. Kondisi mental yang sehat merupakan aset paling vital yang memungkinkan seorang individu untuk tetap produktif, memberikan kontribusi positif bagi komunitasnya, dan pada akhirnya mencapai kualitas hidup yang optimal (Sarmini et al., 2023). Salah satu faktor eksternal yang terbukti memiliki peran sentral dalam membangun dan memelihara kesehatan mental remaja adalah kehadiran dukungan sosial yang kuat. Dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga (*buffer*) psikologis yang melindungi remaja dari dampak negatif stresor kehidupan. Kehadiran dukungan ini memberikan perasaan aman, meningkatkan harga diri, dan menumbuhkan optimisme, yang

kesemuanya merupakan komponen penting dari kesehatan mental. Tanpa adanya dukungan sosial yang memadai, remaja akan lebih mudah merasa terisolasi, cemas, dan tidak berdaya saat dihadapkan pada tantangan.

Dukungan sosial dapat diartikan sebagai persepsi individu bahwa ia dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang-orang di sekitarnya, yang diwujudkan melalui pemberian bantuan informasional, emosional, maupun material (Hapasari & Primastuti, 2014). Dalam ekosistem sosial remaja, dukungan yang berasal dari teman sebaya (*peer group*) memegang peranan yang unik dan sangat signifikan. Bagi seorang remaja, teman sebaya bukan hanya sekadar rekan untuk bersenang-senang, melainkan juga berfungsi sebagai sumber validasi, referensi sosial, dan dukungan emosional yang krusial dalam mengurangi tekanan psikologis (Putri, 2024). Interaksi dengan teman sebaya memberikan kesempatan bagi remaja untuk mencoba berbagai peran sosial, menerima umpan balik atas perilakunya, dan pada akhirnya membentuk identitas diri yang koheren. Kehadiran teman sebaya yang suportif mampu menumbuhkan rasa percaya diri dan keterhubungan sosial yang esensial bagi kesejahteraan psikologis.

Secara lebih terperinci, dukungan sosial teman sebaya dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk yang saling melengkapi. Menurut House, terdapat lima jenis dukungan utama, yaitu (a) dukungan emosional, yang mencakup ungkapan empati, kasih sayang, dan kepedulian; (b) dukungan penghargaan, berupa pengakuan positif dan validasi atas kemampuan diri; (c) dukungan instrumental, yang berbentuk bantuan nyata atau tindakan konkret; (d) dukungan informasi, berupa pemberian nasihat dan saran yang konstruktif; serta (e) dukungan jaringan sosial, yang memberikan rasa menjadi bagian dari sebuah kelompok (Wahyuni, 2016). Ketersediaan kelima bentuk dukungan ini secara seimbang dari lingkungan pertemanan akan menciptakan sebuah ekosistem yang kondusif bagi remaja untuk mengembangkan kepercayaan diri, mengasah keterampilan sosial, serta membangun ketahanan psikologis yang kuat untuk menghadapi berbagai tantangan perkembangan di masa depan (Apriyani et al., 2025; Sutarno et al., 2025).

Namun, kenyataan di lapangan sering kali menunjukkan adanya kesenjangan yang jauh antara kondisi ideal tersebut dengan realitas yang dihadapi oleh peserta didik. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 12 Padang, ditemukan adanya fenomena yang mengindikasikan rapuhnya dukungan sosial dan potensi masalah kesehatan mental di kalangan siswa. Masih banyak peserta didik yang menunjukkan ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi negatif, seperti mudah marah atau tersinggung. Selain itu, terlihat pula adanya sikap apatis atau ketidakpedulian ketika teman mereka mengalami kesulitan, serta rendahnya rasa tanggung jawab dalam kerja kelompok. Temuan ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), yang mengungkapkan bahwa tidak sedikit siswa yang merasa tidak berharga, meragukan kemampuan diri sendiri, dan takut untuk mencoba hal-hal baru di luar zona nyaman mereka.

Kesenjangan antara pentingnya peran dukungan teman sebaya secara teoretis dengan minimnya praktik dukungan tersebut di lingkungan sekolah merupakan sebuah masalah serius yang memerlukan perhatian. Kondisi yang teramati di SMP Negeri 12 Padang, di mana banyak siswa menunjukkan gejala kerapuhan mental dan keterampilan sosial yang rendah, mengindikasikan bahwa sistem dukungan sosial yang ada belum berfungsi secara optimal. Apabila fenomena ini dibiarkan tanpa intervensi, dikhawatirkan akan berdampak jangka panjang dan menghambat perkembangan peserta didik menjadi individu dewasa yang sehat secara mental dan mampu beradaptasi dengan tuntutan kehidupan. Oleh karena itu, penelitian ini melihat adanya urgensi untuk mengkaji lebih dalam hubungan antara kedua variabel ini. Nilai baru dari penelitian ini adalah upaya untuk memberikan bukti empiris mengenai pengaruh

dukungan sosial teman sebaya terhadap kesehatan mental dalam konteks spesifik peserta didik di SMP Negeri 12 Padang, sehingga hasilnya dapat dijadikan dasar untuk pengembangan program intervensi yang efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif-korelasional untuk menyajikan gambaran dan menguji hubungan antarvariabel. Tujuan utamanya adalah untuk mendeskripsikan profil dukungan sosial teman sebaya dan tingkat kesehatan mental peserta didik, serta untuk menganalisis secara statistik pengaruh variabel bebas (dukungan sosial teman sebaya) terhadap variabel terikat (kesehatan mental). Pendekatan deskriptif digunakan untuk menguraikan secara sistematis kondisi aktual dari setiap variabel berdasarkan data yang terkumpul, sehingga dapat menyajikan pemecahan masalah yang ada saat ini melalui interpretasi data yang valid (Darmawan, 2013). Penelitian ini dilaksanakan secara spesifik di lingkungan SMP Negeri 12 Padang selama bulan Mei 2025. Populasi yang menjadi target dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII yang berjumlah 139 orang. Dari populasi tersebut, ditarik sampel penelitian sebanyak 59 orang. Penentuan jumlah sampel ini dilakukan dengan menggunakan teknik *proportional random sampling* untuk memastikan bahwa setiap sub-kelompok dalam populasi memiliki peluang yang proporsional untuk terpilih menjadi bagian dari sampel, sehingga meningkatkan representativitas hasil penelitian.

Proses pengumpulan data primer dalam penelitian ini mengandalkan instrumen utama berupa angket yang disusun menggunakan model skala Likert. Instrumen ini dirancang secara khusus untuk mengukur dua konstruk utama, yaitu dukungan sosial teman sebaya dan kesehatan mental. Penyusunan butir-butir pernyataan dalam angket didasarkan pada indikator-indikator teoretis yang relevan untuk masing-masing variabel, sehingga mampu mengukur persepsi dan kondisi responden secara kuantitatif. Sebelum digunakan dalam penelitian utama, instrumen ini telah melalui serangkaian uji coba untuk memastikan kualitasnya. Tahapan tersebut meliputi uji validitas untuk menjamin bahwa setiap butir pernyataan benar-benar mengukur konsep yang seharusnya diukur, serta uji reliabilitas untuk memastikan bahwa instrumen dapat memberikan hasil yang konsisten apabila digunakan dalam waktu yang berbeda. Setelah dinyatakan valid dan reliabel, angket tersebut kemudian disebarluaskan secara langsung kepada 59 responden yang telah terpilih sebagai sampel penelitian untuk diisi sesuai dengan kondisi yang mereka alami dan rasakan.

Seluruh data yang berhasil terkumpul dari penyebaran angket selanjutnya diolah dan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik IBM SPSS. Analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistematis dan berurutan. Tahap pertama adalah analisis deskriptif, di mana data disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase untuk memberikan gambaran umum mengenai profil setiap variabel. Tahap kedua adalah uji prasyarat analisis, yang merupakan langkah krusial sebelum melakukan uji hipotesis. Uji prasyarat ini mencakup uji normalitas untuk memastikan data berdistribusi normal, uji homogenitas untuk memeriksa kesamaan varians, dan uji linearitas untuk mengonfirmasi adanya hubungan yang linear antara variabel bebas dan terikat. Setelah semua asumsi terpenuhi, tahap terakhir adalah analisis inferensial dengan menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Teknik ini digunakan untuk menguji hipotesis penelitian, yaitu untuk menentukan signifikansi, arah, dan besaran pengaruh yang diberikan oleh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesehatan mental peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

- Dukungan sosial teman sebaya dan Kesehatan mental

Rekapitulasi deskripsi hasil penelitian dengan pengaruh dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental peserta didik SMP Negeri 12 Padang diuraikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Rekapitulasi indikator dukungan teman sebaya dan kesehatan mental

Variabel/ Indikator	Jumlah Persentase				
	Sangat baik	baik	Cukup baik	Kurang baik	Sangat kurang baik
Dukungan sosial teman sebaya	10%	44%	44%	2%	0%
Dukungan emosional	10%	32%	46%	12%	0%
Dukungan penghargaan	12%	51%	29%	8%	0%
Dukungan instrumental	12%	51%	31%	7%	0%
Dukungan informasi	10%	47%	32%	10%	0%
Dukungan jaringan sosial	10%	41%	36%	14%	0%
Variabel/ Indikator	Sangat baik	baik	Cukup baik	Kurang baik	Sangat kurang baik
Kesehatan Mental	12%	32%	51%	5%	0%
Rasa aman yang memadai	10%	39%	41%	10%	0%
Kemampuan memilai diri sendiri yang memadai	17%	34%	44%	5%	0%
Memiliki spontanitas dan perasaan yang memadai dengan orang lain	12%	41%	34%	14%	0%

Tabel 1 menyajikan rekapitulasi data yang menunjukkan bahwa kondisi dukungan teman sebaya dan kesehatan mental responden secara umum berada pada tingkat yang positif. Pada variabel dukungan teman sebaya, mayoritas responden secara konsisten merasa mendapatkan dukungan dalam kategori "Baik" dan "Cukup baik". Hal ini terlihat sangat jelas pada indikator dukungan penghargaan dan instrumental, di mana 51% responden menilainya sebagai "Baik". Serupa dengan itu, untuk variabel kesehatan mental secara keseluruhan, sebagian besar responden juga berada di kategori "Cukup baik" (51%) dan "Baik" (32%). Meskipun persepsi kesehatan mental cenderung lebih moderat dibandingkan beberapa aspek dukungan teman sebaya, data secara keseluruhan menunjukkan hasil yang menggembirakan. Aspek negatif seperti "Kurang baik" memiliki persentase yang sangat kecil, dan tidak ada satupun responden (0%) yang melaporkan kondisi "Sangat kurang baik" di semua indikator.

- Uji Prasyarat Analisis Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik di SMP Negeri 12 Padang

Tabel 2. Uji Prasyarat

Jenis Uji	Hasil Uji (Sig.)	Batas Kriteria	Kesimpulan
Normalitas	0.200 (> 0.05)	Sig ≥ 0.05	Data berdistribusi normal
Homogenitas	0.198 (≥ 0.05)	Sig ≥ 0.05	Variansi data homogen
Linearitas	Linearity = 0.000 (< 0.05) Deviation from Linearity = 0.158 (≥ 0.05)	Sig Linearity < 0.05 Sig Deviation from Linearity ≥ 0.05	Hubungan antar variabel linea r

Berdasarkan tabel 2 hasil uji asumsi yang telah dilakukan, diperoleh beberapa temuan penting. Pertama, pada uji normalitas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 yang lebih

besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal sehingga dapat digunakan dalam analisis statistik parametrik. *Kedua*, hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,198 yang berada di atas 0,05. Dengan demikian, variansi data antar kelompok adalah homogen, artinya sebaran data tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. *Ketiga*, pada uji linearitas diperoleh hasil bahwa nilai signifikansi pada bagian *linearity* sebesar 0,000 ($< 0,05$) yang berarti terdapat hubungan linear antara variabel dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental. Sementara itu, nilai *deviation from linearity* sebesar 0,158 ($\geq 0,05$) mengindikasikan tidak adanya penyimpangan dari linearitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antar variabel penelitian adalah linear dan memenuhi asumsi dasar analisis regresi.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan analisis regresi linear sederhana digunakan untuk menguji pengaruh satu variabel bebas terhadap variabel terikat. Syarat uji regresi linear sederhana yaitu valid dan reliabel, normal dan linear. Program ini menggunakan SPSS 26.0. hasil pengolahan data uji regresi linear sederhana dapat dilihat pada Tabel berikut :

Tabel 3. Hipotesis Regresi Sederhana

Model	Coefficients ^a			t	Sig.
	B	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients		
1 (Constant)	39.889	10.614		3.758	.000
dukungan sosial	.463	.110	.489	4.228	.000

1. Dependent variabel Y

Berdasarkan hasil uji regresi pada Tabel 3, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu variabel dukungan sosial memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap variabel dependen. Kesimpulan ini didasarkan pada nilai Sig. (signifikansi) sebesar 0,000, yang jauh lebih kecil dari taraf signifikansi yang umum digunakan, yaitu 0,05 ($0,000 < 0,05$). Selain itu, nilai t hitung sebesar 4,228 juga menunjukkan adanya pengaruh yang kuat. Arah pengaruh yang positif ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,463. Angka ini berarti bahwa setiap peningkatan satu unit pada variabel dukungan sosial akan menyebabkan peningkatan sebesar 0,463 unit pada variabel dependen, dengan asumsi variabel lain konstan.

Tabel 4. R Square
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.489 ^a	.239	.225	12.78566

2. Predictors: (Constant), X

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4, nilai Adjusted R Square adalah 0,225. Angka ini, yang juga dikenal sebagai koefisien determinasi yang disesuaikan, mengindikasikan bahwa sebesar 22,5% dari variasi pada variabel dependen dapat dijelaskan oleh variabel-variabel independen yang ada dalam model regresi ini. Nilai R Square sebesar 0,239 (23,9%) menunjukkan proporsi varians yang sama sebelum disesuaikan dengan jumlah prediktor. Sementara itu, nilai R atau koefisien korelasi sebesar 0,489 menunjukkan adanya hubungan positif yang tergolong sedang antara variabel independen secara simultan dengan variabel dependen. Sisanya, yaitu sebesar 77,5% (100% - 22,5%), dijelaskan oleh variabel-variabel lain di luar model penelitian ini, yang mengisyaratkan bahwa kemampuan model untuk menjelaskan variasi variabel dependen berada pada tingkat moderat.

Pembahasan

Penelitian ini secara konklusif menegaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh positif dan signifikan secara statistik terhadap kesehatan mental remaja di SMP Negeri 12 Padang. Temuan utama dari analisis regresi menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya mampu menjelaskan 23,9% dari variasi dalam kesehatan mental siswa. Meskipun secara statistik sangat signifikan ($p < 0,001$), besaran pengaruh ini mengindikasikan bahwa relasi pertemanan merupakan salah satu faktor penting, namun bukan satu-satunya determinan, dalam membentuk kesejahteraan psikologis remaja. Diskusi ini akan mengupas lebih dalam mengenai bagaimana dukungan teman sebaya beroperasi sebagai faktor protektif, menganalisis mengapa pengaruhnya berada pada level moderat, dan merumuskan implikasi praktis bagi intervensi kesehatan mental di lingkungan sekolah, dengan tetap mempertimbangkan kompleksitas multi-dimensi dari kesehatan mental itu sendiri.

Analisis deskriptif menyajikan gambaran umum yang positif mengenai lanskap sosial dan psikologis siswa, namun dengan nuansa yang penting. Mayoritas siswa melaporkan menerima tingkat dukungan teman sebaya dalam kategori "baik" (44%) dan "cukup baik" (44%). Pada saat yang sama, persepsi mengenai kesehatan mental mereka sendiri cenderung sedikit lebih moderat, dengan kelompok terbesar berada pada kategori "cukup baik" (51%). Kesenjangan subtil ini mengisyaratkan bahwa meskipun jaringan pertemanan secara umum suportif—terutama dalam memberikan penghargaan dan bantuan instrumental—dukungan tersebut belum sepenuhnya mampu mengangkat kondisi kesehatan mental seluruh siswa ke tingkat yang optimal. Hal ini menunjukkan bahwa sementara teman sebaya efektif dalam memberikan validasi dan bantuan praktis, tantangan kesehatan mental yang dihadapi remaja kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berada di luar jangkauan dukungan pertemanan (Östberg et al., 2022; Rahmah et al., 2025).

Pengaruh sebesar 23,9% yang teridentifikasi dalam penelitian ini, meskipun tidak dominan, tetap merupakan kontribusi yang sangat berarti dan tidak dapat diabaikan. Dalam konteks perkembangan remaja, di mana kelompok teman sebaya menjadi referensi sosial utama, angka ini secara empiris memvalidasi peran vital pertemanan sebagai mekanisme penyangga stres (*stress-buffering mechanism*). Dukungan emosional, penghargaan, dan informasi dari teman sebaya bertindak sebagai perisai yang dapat mengurangi dampak negatif dari berbagai tekanan, baik itu tekanan akademik, masalah keluarga, maupun tantangan dalam pergaulan sosial. Temuan ini selaras dengan literatur yang ada, seperti yang diungkapkan oleh Wahyuni (2016), yang menegaskan bahwa individu terdekat memainkan peran krusial dalam sistem dukungan sosial. Dengan demikian, pengaruh ini menegaskan bahwa kualitas hubungan pertemanan adalah salah satu pilar penting dalam membangun resiliensi mental pada remaja.

Fakta bahwa dukungan teman sebaya hanya menjelaskan sekitar seperempat dari variasi kesehatan mental secara logis mengarahkan perhatian pada 76,1% faktor lain yang tidak terukur dalam penelitian ini. Kesehatan mental adalah sebuah fenomena multifaktorial yang kompleks, yang dipengaruhi oleh konstelasi variabel yang luas. Faktor-faktor ini kemungkinan besar mencakup dinamika keluarga, pola asuh orang tua, iklim sekolah secara keseluruhan, tekanan akademik, kondisi sosio-ekonomi, serta faktor internal seperti temperamen, kepribadian, dan resiliensi bawaan individu. Selain itu, akses terhadap sumber daya kesehatan mental profesional juga memainkan peran penting. Pengakuan terhadap eksistensi faktor-faktor lain ini penting untuk menghindari simplifikasi berlebihan dan untuk memahami bahwa intervensi yang hanya berfokus pada teman sebaya tidak akan pernah menjadi solusi tunggal untuk mempromosikan kesehatan mental remaja secara komprehensif (Sutarno et al., 2025; Zega et al., 2024).

Perbedaan kualitatif antara dukungan yang dinilai "cukup baik" dan "baik" memberikan wawasan krusial mengenai efektivitas hubungan interpersonal dalam menunjang kesehatan

mental. Dukungan yang "cukup baik" sering kali bersifat reaktif dan situasional; ia mungkin hadir pada saat-saat genting, namun kemunculannya tidak konsisten dan sering kali kurang selaras dengan kebutuhan emosional spesifik yang dirasakan individu. Meskipun mampu mencegah terjadinya krisis akut, dukungan semacam ini tidak cukup kuat untuk menjadi fondasi bagi perkembangan kesejahteraan psikologis yang optimal dan berkelanjutan. Sebaliknya, dukungan yang dikategorikan sebagai "baik" memiliki karakteristik yang jauh lebih mendalam. Dukungan ini ditandai oleh konsistensi, keandalan, dan resonansi empati yang tulus, yang secara kumulatif menciptakan rasa aman psikologis (*psychological safety*) yang stabil dan memungkinkan individu untuk berkembang, bukan hanya bertahan.

Nuansa antara kedua jenis dukungan ini menjadi sangat penting karena menggarisbawahi sebuah prinsip fundamental: kualitas dan keandalan dukungan jauh lebih signifikan daripada sekadar keberadaannya. Wawasan ini secara efektif membantu menjelaskan temuan mengapa, meskipun mayoritas siswa melaporkan memiliki dukungan sosial, kondisi kesehatan mental mereka secara umum masih berada pada level "cukup baik". Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan yang mereka terima mungkin sering kali masuk dalam kategori situasional—ada saat dibutuhkan, namun kurang memiliki kedalaman dan konsistensi untuk benar-benar mengangkat mereka ke tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Sebagaimana disiratkan dalam penelitian oleh Astuti & Hanif (2024), Indah et al. (2025), dan Wulandari et al. (2025), area intervensi yang paling mendesak bukanlah pada penciptaan dukungan baru, melainkan pada peningkatan kualitas dan konsistensi dukungan yang sudah ada.

Temuan penelitian ini menawarkan implikasi praktis yang sangat relevan bagi lingkungan sekolah, dengan menempatkan guru Bimbingan dan Konseling (BK) sebagai agen perubahan utama. Implikasi utamanya adalah adanya mandat yang kuat untuk merancang dan mengimplementasikan program intervensi yang terstruktur berbasis dukungan teman sebaya (*peer support*). Program ini harus melampaui sekadar anjuran untuk menjalin pertemanan, melainkan harus secara aktif membekali siswa dengan keterampilan konkret. Guru BK perlu memfasilitasi pelatihan yang sistematis mengenai cara memberikan dukungan yang efektif, seperti teknik mendengarkan aktif, menunjukkan empati yang tulus, memberikan validasi emosional terhadap perasaan teman, dan—yang paling krusial—kemampuan untuk mengidentifikasi situasi di mana seorang teman memerlukan bantuan profesional dari orang dewasa. Dengan demikian, peran guru BK bergeser dari reaktif menjadi proaktif, yakni membangun sistem pendukung organik dari dalam komunitas siswa itu sendiri.

Dengan membekali siswa dengan keterampilan tersebut, program dukungan teman sebaya bertransformasi menjadi lebih dari sekadar sistem pendukung informal; program ini secara proaktif membangun fondasi kesehatan mental di kalangan siswa. Hal ini sejalan dengan pandangan Handayani (2022) yang menyatakan bahwa kesehatan mental melibatkan kapasitas pengendalian diri. Dalam konteks ini, teman sebaya yang terlatih dapat berfungsi sebagai cermin dan motivator, saling membantu untuk mengembangkan kapasitas tersebut dalam interaksi sehari-hari. Pada akhirnya, jaringan pertemanan tidak lagi menjadi entitas pasif, melainkan menjadi garda terdepan yang dinamis dan terdidik dalam upaya promosi kesehatan mental serta pencegahan dini di lingkungan sekolah, menciptakan budaya kepedulian yang berkelanjutan.

Meskipun demikian, penting untuk mengakui beberapa keterbatasan metodologis yang melekat pada penelitian ini yang perlu dipertimbangkan saat menginterpretasi hasil. Pertama, penggunaan desain *cross-sectional* berarti data dikumpulkan pada satu titik waktu saja. Desain ini efektif untuk menunjukkan adanya hubungan atau korelasi antara dukungan teman sebaya dan kesehatan mental, namun tidak memiliki kapasitas untuk membuktikan hubungan sebab-akibat (kausalitas) di antara keduanya. Kedua, validitas data sepenuhnya bergantung pada

instrumen survei *self-report*, yang memiliki kerentanan terhadap bias, seperti kecenderungan responden untuk memberikan jawaban yang dianggap baik secara sosial (*social desirability bias*). Ketiga, karena penelitian ini hanya dilakukan di satu sekolah, temuannya memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi. Karakteristik unik dari populasi siswa dan lingkungan sekolah tersebut mungkin membuat hasilnya tidak dapat diterapkan secara langsung ke populasi siswa yang lebih luas dengan konteks yang berbeda.

Untuk mengatasi keterbatasan tersebut dan memperdalam pemahaman, penelitian di masa depan disarankan untuk mengadopsi pendekatan yang lebih komprehensif. Penggunaan desain longitudinal sangat direkomendasikan, karena memungkinkan peneliti untuk melacak perubahan pada variabel dukungan teman sebaya dan kesehatan mental dari waktu ke waktu pada kelompok siswa yang sama. Hal ini dapat memberikan wawasan yang lebih kuat mengenai arah hubungan kausalitas antar variabel tersebut. Selain itu, untuk mendapatkan data yang lebih kaya dan mendalam, metode kuantitatif sebaiknya dilengkapi dengan wawancara kualitatif. Pendekatan *mixed-methods* ini dapat mengungkap konteks, nuansa, dan pengalaman subjektif siswa yang tidak tertangkap oleh angket, sehingga memberikan pemahaman yang lebih holistik dan utuh mengenai fenomena yang diteliti (Aisyah & Rohmani, 2025; Balmer et al., 2021; Dewi et al., 2025; Rizani & Wiranti, 2025).

KESIMPULAN

Penelitian ini secara konklusif menegaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh positif dan signifikan secara statistik terhadap kesehatan mental remaja, dengan kemampuannya menjelaskan 23,9% dari total variasi. Meskipun kontribusinya tidak dominan, angka ini secara empiris memvalidasi peran vital pertemanan sebagai mekanisme penyangga stres atau *stress-buffering mechanism* yang penting selama masa perkembangan. Dukungan emosional, penghargaan, dan informasi dari teman sebaya bertindak sebagai perisai protektif yang dapat mengurangi dampak negatif dari berbagai tekanan, baik akademik maupun sosial. Namun, analisis deskriptif menunjukkan adanya kesenjangan subtil, di mana mayoritas siswa melaporkan tingkat dukungan yang baik, tetapi kesehatan mental mereka secara umum masih berada pada level "cukup baik". Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun jaringan pertemanan secara umum suportif, kualitas dan konsistensi dukungan tersebut belum sepenuhnya mampu mengangkat kondisi kesejahteraan psikologis seluruh siswa ke tingkat yang optimal.

Fakta bahwa dukungan teman sebaya hanya menjelaskan sekitar seperempat dari variasi kesehatan mental secara logis mengarahkan perhatian pada 76,1% faktor lain yang tidak terukur dalam penelitian ini. Kesehatan mental adalah sebuah fenomena multifaktorial yang kompleks, yang turut dipengaruhi oleh konstelasi variabel luas seperti dinamika keluarga, pola asuh, iklim sekolah, dan faktor internal seperti resiliensi bawaan individu. Pengakuan terhadap eksistensi faktor-faktor lain ini penting untuk menghindari simplifikasi berlebihan dalam merancang intervensi. Oleh karena itu, solusi yang hanya berfokus pada teman sebaya tidak akan pernah menjadi jawaban tunggal. Kualitas dan keandalan dukungan terbukti lebih penting daripada sekadar keberadaannya, yang menyoroti perlunya peningkatan kedalaman dan konsistensi dalam interaksi pertemanan untuk mendorong kesejahteraan yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S., & Rohmani, A. H. (2025). Urgensi teori kognitivisme dan implementasinya dalam pembelajaran PAI di UPT SD Negeri 358 Gresik. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(3), 1095. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i3.6618>

- Aisyah, S., et al. (2025). Efektivitas pendekatan konseling naratif dalam mengatasi permasalahan identitas diri pada remaja. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 747. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i2.5097>
- Anggani, A. A. S. R. A., et al. (2024). Resiko gangguan jiwa pada pasangan dengan bentuk pernikahan pada gelahang. *HEALTHY Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(4), 239. <https://doi.org/10.51878/healthy.v3i4.4353>
- Apriyani, N., et al. (2025). Hakikat manusia sebagai makhluk pedagogik: Tinjauan filosofis dan implikasinya dalam pendidikan. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(1), 347. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i1.4520>
- Astuti, D. S., & Hanif, M. (2024). Analisis dampak pelatihan dan pengembangan guru terhadap kepuasan kerja di SMP Islam Andalusia 1 Kebasen. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(4), 1163. <https://doi.org/10.51878/learning.v4i4.3848>
- Balmer, D. F., et al. (2021). Longitudinal qualitative research in medical education: Time to conceptualise time. *Medical Education*, 55(11), 1253. <https://doi.org/10.1111/medu.14542>
- Dewi, N. P. E. S., et al. (2025). Eksplorasi faktor-faktor penghambat pembelajaran IPS kontekstual pada siswa sekolah dasar: Perspektif guru dan siswa. *SOCIAL Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 4(4), 657. <https://doi.org/10.51878/social.v4i4.4464>
- Handayani. (2022). *Kesehatan mental (mental hygiene)* (A. R. Ridhani, Ed.). Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari.
- Indah, M. Y., et al. (2025). Gambaran jajanan sehat dan perilaku memilih pangan jajanan anak sekolah (PJAS) di SD. *HEALTHY Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.51878/healthy.v4i1.4577>
- Mulyani, R. R., & Usman, C. I. (2020). Analisis dan tindak lanjut profil emosi remaja dalam berinteraksi sosial di Jorong Matur Katik Kecamatan Matur Kabupaten Agam. *Jurnal Neo Konseling*, 2(3).
- Östberg, V., et al. (2022). Sources of perceived social support and emotional difficulties in late adolescence. *European Journal of Public Health*, 32. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac129.441>
- Pasaribu, I. L. M., et al. (2024). Dinamika konflik psikodinamik, pola asuh, dan stresor psikososial pada kasus agorafobia. *HEALTHY Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(4), 246. <https://doi.org/10.51878/healthy.v3i4.4354>
- Putri, W. K. (2024). *Panduan kesehatan mental untuk remaja*. Garuda Emas Sejahtera.
- Rahmah, L., et al. (2025). Analisis faktor-faktor dan strategi pencegahan bullying di MI Nurul Ilmi Kota Bima. *SOCIAL Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(2), 649. <https://doi.org/10.51878/social.v5i2.5642>
- Rahmawaty, F., et al. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276–281.
- Rizani, A. H., & Wiranti, D. A. (2025). Analisis program penguatan pendidikan karakter jiwa nasionalisme di kelas 4 SD Negeri 6 Suwatal. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(2), 1013. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i2.6439>
- Sarmini, A. P., et al. (2023). Penyuluhan mental health upaya untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1).
- Sutarno, S., et al. (2025). Peran guru PAI terhadap perkembangan psikologi peserta didik. *MANAJERIAL Jurnal Inovasi Manajemen Dan Supervisi Pendidikan*, 5(1), 219. <https://doi.org/10.51878/manajerial.v5i1.4904>

- Wahyu, E., & Suhesty, A. (2025). Hubungan fear of missing out dengan perilaku phubbing pada remaja di Kota Samarinda. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(1), 217. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i1.4281>
- Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kemampuan bersosialisasi pada siswa SMK Negeri 3 Medan. *Jurnal Diversita*, 2(2).
- Wulandari, Y. N., et al. (2025). Manajemen kepemimpinan kepala sekolah untuk meningkatkan mutu pendidikan dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(1), 312. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i1.4336>
- Zega, S., et al. (2024). Pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik konseling behavioral terhadap kesehatan mental peserta didik di SMP Negeri 6 Idanogawo. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 4(4), 551. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v4i4.3844>
- Zuyina, R., et al. (2025). Keterampilan asertif: Upaya mereduksi perilaku agresif siswa. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(2), 850. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i2.4349>