

HUBUNGAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN TINGKAT KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMK KESEHATAN DWI PUTRI HUSADA BOGOR

Rahma Rabani¹, Tressia Febrianti²

rahmarabani1@gmail.com¹, tressiafebrianti24@gmail.com²

STIKes Raflesia Depok

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap perubahan fisik, psikologis, dan sosial sehingga berisiko mengalami gangguan kesehatan mental. Dukungan teman sebaya merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan tingkat kesehatan mental remaja. Namun, penelitian mengenai hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat kesehatan mental pada siswa SMK Kesehatan masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat kesehatan mental pada remaja di SMK Kesehatan Dwi Putri Husada Bogor. Metode penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel berjumlah 97 responden yang dipilih menggunakan simple random sampling. Kriteria inklusi meliputi siswa aktif kelas XI berusia 16–17 tahun. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Peer Support Questionnaire untuk mengukur dukungan teman sebaya dan Self Reporting Questionnaire-20 (SRQ-20) untuk mengukur tingkat kesehatan mental. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank. Hasil Analisis Bivariat menunjukkan nilai p -value = 0,002 ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat kesehatan mental. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki peran penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai tantangan psikologis serta mendukung kesejahteraan mental di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Dukungan Teman Sebaya, Kesehatan Mental, Remaja.

ABSTRACT

Adolescence is a developmental period that is vulnerable to physical, psychological, and social changes, putting adolescents at risk for mental health disorders. Peer support is one of the factors associated with adolescents' mental health. However, research on the relationship between peer support and mental health among students at the Dwi Putri Husada Health Vocational High School in Bogor remains limited. This study aims to analyze the relationship between peer support and mental health levels among adolescents at Dwi Putri Husada Health Vocational High School in Bogor. The research method employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 97 respondents selected using simple random sampling. Inclusion criteria included active 11th-grade students aged 16–17 years who were willing to participate by signing an informed consent form. The instruments used were the Peer Support Questionnaire to measure peer support and the Self-Reporting Questionnaire-20 (SRQ-20) to measure mental health levels. Data analysis used the Spearman Rank test. The results of the bivariate analysis showed a p -value of 0.002 ($p < 0.05$), indicating a significant association between peer support and mental health status. Adolescents who receive higher levels of peer support tend to have better mental health. Conclusion: Peer support is associated with adolescents' mental health levels and is an aspect.

Keywords: Peer Support, Mental Health, Adolescents.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja merupakan salah satu isu kesehatan yang menjadi perhatian global karena tingginya prevalensi masalah psikologis pada kelompok usia ini. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosional yang signifikan sehingga remaja rentan mengalami berbagai permasalahan kesehatan mental. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, dengan kecemasan dan

depresi menjadi masalah yang paling sering ditemukan (WHO, 2024). Di Indonesia, hasil Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental dan 5,5% memerlukan penanganan lebih lanjut.

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu mengenali potensi dirinya, mampu mengatasi tekanan kehidupan, bekerja secara produktif, serta berkontribusi dalam lingkungan sosialnya. Kondisi kesehatan mental yang baik berperan penting dalam mendukung keberhasilan akademik, hubungan sosial, serta perkembangan psikososial remaja. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat berdampak pada penurunan prestasi belajar, kesulitan berinteraksi sosial, hingga munculnya perilaku berisiko (Syakarofath et al., 2024).

Salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja adalah dukungan teman sebaya. Pada masa remaja, interaksi dengan teman sebaya menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari karena remaja cenderung lebih banyak menghabiskan waktu bersama kelompok sebayanya dibandingkan dengan keluarga. Dukungan teman sebaya dapat berupa dukungan emosional, penghargaan, informasi, maupun bantuan instrumental yang membantu remaja menghadapi berbagai tekanan dan tantangan perkembangan. Dukungan tersebut berperan sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi risiko stres, kecemasan, dan depresi pada remaja (Ayuanda et al., 2025).

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara dukungan teman sebaya dan kesehatan mental remaja. Penelitian Yunere et al., (2021) menemukan bahwa dukungan teman sebaya berhubungan dengan peningkatan kebahagiaan dan harga diri serta penurunan tingkat depresi dan kecemasan. Penelitian Pande et al. (2024) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya, semakin rendah tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada remaja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental selama masa perkembangan remaja.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Kesehatan Dwi Putri Husada Bogor menunjukkan bahwa sebagian besar siswa pernah mengalami stres atau kecemasan dalam kehidupan sehari-hari. Mayoritas siswa menyatakan bahwa teman sebaya merupakan tempat utama untuk berbagi cerita dan memperoleh dukungan emosional ketika menghadapi masalah. Namun demikian, tidak semua siswa merasakan dukungan yang optimal dari teman sebayanya sehingga kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kesehatan mental mereka.

Berdasarkan uraian tersebut, dukungan teman sebaya diduga memiliki hubungan dengan tingkat kesehatan mental pada remaja. Namun, penelitian mengenai hubungan kedua variabel tersebut di SMK Kesehatan Dwi Putri Husada Bogor belum pernah dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat kesehatan mental pada remaja di SMK Kesehatan Dwi Putri Husada Bogor.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan metode cross-sectional. Penelitian dilakukan di SMK Kesehatan Dwi Putri Husada Bogor pada bulan April–Juni 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI jurusan keperawatan yang berjumlah 112 siswa. Sampel penelitian sebanyak 97 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah dukungan teman sebaya, sedangkan variabel dependen adalah tingkat kesehatan mental remaja. Pengukuran dukungan teman sebaya menggunakan Peer Support Questionnaire (PSQ) yang

terdiri dari 10 item pernyataan dengan skala Likert 1–4. Skor total kemudian dikategorikan menjadi dukungan teman sebaya rendah, sedang, dan tinggi. Tingkat kesehatan mental diukur menggunakan Self Reporting Questionnaire (SRQ-20) yang dikembangkan oleh World Health Organization (WHO), terdiri dari 20 pertanyaan dengan pilihan jawaban ya dan tidak. Skor SRQ-20 dikategorikan menjadi tidak terindikasi gangguan kesehatan mental (skor 0–5) dan terindikasi gangguan kesehatan mental (skor ≥ 6).

Pengumpulan data dilakukan setelah memperoleh izin dari pihak sekolah dan persetujuan responden. Responden yang memenuhi kriteria penelitian diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian, kemudian diminta menandatangani lembar informed consent sebelum mengisi kuesioner secara mandiri. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden, tingkat dukungan teman sebaya, serta tingkat kesehatan mental. Analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank (Spearman's rho) untuk mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat kesehatan mental pada remaja. Dasar pengambilan keputusan menggunakan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hubungan dinyatakan signifikan apabila nilai p-value $< 0,05$. Penelitian ini telah menerapkan prinsip etika penelitian yang meliputi informed consent, anonymity, confidentiality, dan beneficence untuk melindungi hak, privasi, serta kesejahteraan responden selama proses penelitian berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	Persentase (%)
Laki – Laki	7	7.2
Perempuan	90	92.8
Total	97	100.0

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Urutan Kelahiran

Urutan Kelahiran	n	Persentase (%)
Anak Pertama	35	36.1
Anak Kedua	34	35.1
Anak ketiga	19	19.6
Anak Keempat atau lebih	9	9.2
Total	97	100.0

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tipe Keluarga

Tipe Keluarga	n	Persentase (%)
Keluarga besar (<i>extended family</i>)	22	22.7
Keluarga inti (<i>nuclear family</i>)	60	61.9
Keluarga tunggal (<i>single parent</i>)	15	15.4
Total	97	100.0

Penelitian ini melibatkan 97 responden siswa kelas XI SMK Kesehatan Dwi Putri Husada Bogor. Hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan (92,8%). Berdasarkan urutan kelahiran, hampir setengahnya responden merupakan anak pertama (36,1%),

sedangkan berdasarkan tipe keluarga sebagian besar berasal dari keluarga inti (nuclear family) sebesar 61,9%.

ANALISIS UNIVARIAT

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Dukungan Teman Sebaya

Dukungan Teman Sebaya	n	Presentase (%)
Rendah	0	0
Sedang	36	37.1
Tinggi	61	62.9
Total	97	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki dukungan teman sebaya dalam kategori tinggi sebanyak 61 orang (62,9%). Sementara itu, hampir setengahnya responden memiliki dukungan teman sebaya kategori sedang sebanyak 36 orang (37,1%). Tidak satupun responden yang memiliki dukungan teman sebaya kategori rendah (0%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesehatan Mental

Tingkat Kesehatan Mental	n	Presentase (%)
Tidak Ada Indikasi gangguan kesehatan mental	35	36.1
Indikasi gangguan kesehatan mental	62	63.9
Total	97	100.0

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Self Reporting Questionnaire (SRQ-20), sebanyak 62 orang (63,9%). Sementara itu, hampir setengahnya responden tidak terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental, yaitu sebanyak 35 orang (36,1%).

ANALISIS BIVARIAT

Tabel 6. Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Kesehatan Mental

Dukungan Teman Sebaya	Tingkat Kesehatan Mental Terindikasi	Tingkat Kesehatan Mental Tidal Terindikasi	Total	P – Value	Koefisien Korelasi (r)
Tinggi	32 (52.5%)	29 (47.5%)	61 (100%)	0.002	- 0,311
Sedang	30 (833%)	6 (16.7%)	36 (100%)		
Rendah	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)		
Total	62 (63.9%)	35 (36.1%)	97 (100%)		

Hasil analisis menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,311 dengan nilai p-value = 0,002 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan tingkat kesehatan mental pada remaja di SMK Kesehatan Dwi Putri Husada Bogor. Nilai koefisien korelasi menunjukkan kekuatan hubungan yang lemah dengan arah hubungan negatif.

1. Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin, hampir seluruhnya responden berjenis kelamin perempuan (92,8%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas sampel penelitian berasal dari kelompok perempuan. Beberapa penelitian menjelaskan bahwa remaja perempuan cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi dan lebih peka terhadap berbagai tekanan psikologis dibandingkan laki-laki. Kondisi tersebut dapat memengaruhi persepsi terhadap dukungan sosial yang diterima maupun kondisi kesehatan mental yang dialami Leyera et al. (2024)

2. Urutan Kelahiran

Berdasarkan urutan kelahiran, hampir setengahnya responden merupakan anak pertama (36,1%). Anak pertama umumnya memiliki tanggung jawab yang lebih besar dalam keluarga sehingga dapat memperoleh pengalaman sosial dan emosional yang berbeda

dibandingkan saudara lainnya. Namun demikian, urutan kelahiran bukan merupakan faktor utama yang menentukan kondisi kesehatan mental remaja karena masih dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti pola asuh, hubungan keluarga, dan lingkungan sosial.

3. Tipe Keluarga

Berdasarkan tipe keluarga, sebagian besar responden berasal dari keluarga inti (nuclear family) sebesar 61,9%. Keluarga inti memiliki peran penting dalam menyediakan dukungan emosional, pengawasan, dan komunikasi yang baik bagi remaja. Dukungan keluarga yang optimal dapat membantu remaja mengembangkan kemampuan coping yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tekanan psikologis dan sosial selama masa perkembangan.

4. Dukungan Teman Sebaya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan teman sebaya kategori tinggi, yaitu sebanyak 61 responden (62,9%), sedangkan 36 responden (37,1%) memiliki dukungan teman sebaya kategori sedang. Tidak terdapat responden yang memiliki dukungan teman sebaya kategori rendah. Tingginya dukungan teman sebaya yang diperoleh responden menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki hubungan sosial yang baik dengan kelompok sebayanya. Pada masa remaja, teman sebaya menjadi salah satu sumber dukungan sosial yang paling berpengaruh karena sebagian besar waktu dihabiskan bersama teman di lingkungan sekolah maupun luar sekolah. Dukungan tersebut dapat berupa perhatian, empati, bantuan dalam menyelesaikan masalah, pemberian informasi, maupun penghargaan yang mampu meningkatkan rasa percaya diri dan perasaan diterima dalam kelompok sosial. Menurut teori dukungan sosial House, dukungan yang diterima individu dari lingkungan sosial berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi berbagai tekanan hidup. Remaja yang memperoleh dukungan sosial yang baik dari teman sebaya cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik serta lebih mampu mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari (Pratiwi Wijaya., 2025).

5. Tingkat Kesehatan Mental

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental, yaitu 62 responden (63,9%), sementara itu hampir setengahnya responden tidak terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental, yaitu 35 responden (36,1%). Tingginya proporsi responden yang terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental masih menjadi isu yang perlu mendapat perhatian pada kelompok remaja. Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap munculnya berbagai masalah psikologis akibat perubahan biologis, emosional, akademik, dan sosial yang terjadi secara bersamaan. Tekanan akademik, hubungan interpersonal, tuntutan keluarga, serta proses pencarian identitas diri dapat menjadi faktor yang memengaruhi kondisi kesehatan mental remaja. Hasil ini sejalan dengan teori perkembangan psikososial Erikson yang menjelaskan bahwa remaja berada pada tahap identity versus role confusion. Pada tahap ini, remaja berusaha memahami identitas dirinya dan mencari penerimaan dari lingkungan sosial. Ketika proses tersebut tidak berjalan optimal, remaja dapat mengalami berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, stres, dan perasaan tidak berharga yang berdampak pada kesehatan mentalnya.

6. Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Kesehatan Mental

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan nilai p-value sebesar 0,002 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi (r) sebesar -0,311. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat kesehatan mental pada remaja di SMK Kesehatan Dwi Putri Husada Bogor. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,311 menunjukkan kekuatan hubungan yang lemah dengan arah hubungan negatif. Arah hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi

dukungan teman sebaya yang diterima remaja, maka semakin rendah kecenderungan terjadinya gangguan kesehatan mental. Sebaliknya, semakin rendah dukungan teman sebaya yang diterima, maka semakin besar kemungkinan remaja mengalami masalah kesehatan mental. Meskipun kekuatan hubungan tergolong lemah, hasil ini tetap menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya merupakan salah satu faktor yang berperan dalam kondisi kesehatan mental remaja.

Berdasarkan hasil tabulasi silang, hampir seluruhnya responden dengan dukungan teman sebaya sedang terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental, yaitu sebanyak 30 responden (83,3%). Sementara itu, pada kelompok responden dengan dukungan teman sebaya tinggi, proporsi responden yang tidak terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental lebih besar dibandingkan kelompok dukungan sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dapat membantu remaja dalam mengelola stres, meningkatkan rasa diterima dalam lingkungan sosial, serta memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Raniti et al. (2022) yang menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya berhubungan secara signifikan dengan kesehatan mental remaja. Penelitian (Zhang et al., 2025) juga menemukan bahwa dukungan teman sebaya berperan sebagai faktor protektif (protective factor) yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi risiko munculnya masalah kesehatan mental pada remaja. Menurut teori dukungan sosial House, dukungan emosional, penghargaan, informasi, dan bantuan instrumental yang diberikan oleh teman sebaya dapat membantu individu mengurangi dampak negatif stres serta meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap berbagai tekanan hidup. Selain itu, teori perkembangan psikososial Erikson menjelaskan bahwa penerimaan dari kelompok sebaya merupakan kebutuhan penting bagi remaja dalam proses pembentukan identitas diri. Oleh karena itu, remaja yang memperoleh dukungan sosial yang baik dari teman sebayanya cenderung memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan remaja yang kurang memperoleh dukungan sosial.

Meskipun ditemukan hubungan yang signifikan, kekuatan hubungan yang lemah menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja tidak hanya dipengaruhi oleh dukungan teman sebaya. Faktor lain seperti dukungan keluarga, kondisi lingkungan sekolah, status sosial ekonomi, pola asuh orang tua, serta karakteristik individu juga dapat berkontribusi terhadap kondisi kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesehatan mental remaja perlu melibatkan berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, teman sebaya, dan tenaga kesehatan secara terpadu.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMK Kesehatan Dwi Putri Husada Bogor memiliki dukungan teman sebaya dalam kategori tinggi (62,9%). Meskipun demikian, sebagian besar responden juga terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental (63,9%) berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Self Reporting Questionnaire (SRQ-20). Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat kesehatan mental pada remaja ($p = 0,002$). Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan teman sebaya merupakan salah satu faktor yang berperan dalam kesehatan mental remaja. Semakin baik dukungan yang diterima dari teman sebaya, semakin baik pula kondisi kesehatan mental yang dimiliki. Oleh karena itu, diperlukan upaya dari sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan untuk menciptakan lingkungan sosial yang suportif guna mendukung kesehatan mental remaja.

Saran

Sekolah diharapkan dapat meningkatkan program pendampingan dan kegiatan yang mendorong interaksi positif antarsiswa. Selain itu, tenaga kesehatan dan keluarga perlu berperan aktif dalam memberikan edukasi serta dukungan psikososial sebagai upaya promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuanda, L. N., Fitriyani, & Khanifah, M. (2025). Program Care (Counseling, Awareness, Resources, and Education) Untuk Optimalisasi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal LINK*, 21(1), 24–30. <https://doi.org/10.31983/link.v21i1.12121>
- M, I, P., & A, W. (2025). Dimensi Dukungan Sosial House dan Hubungan nya dengan Stres Akademik Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*.
- Pande, N. L. P. I. P., Wulandari, N. P. D., & Wijaya, I. P. A. (2024). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Tingkat Kecemasan, Stres, dan Depresi Pada Siswa Kelas X di SMA NEGERI 2 ABIANSEMAL. *Journal Nursing Research Publication Media*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v3i1.48>
- Raniti, M., O'Shea, M., & Thomson, K. C. (2022). The association between peer social support and mental health outcomes in adolescents: A systematic review. *Adolescent Research Review*.
- Syakarofath, N. A., Widyasari, D. C., & Shaliha, I. P. (2024). Profiles of Mental Health Problems Among Adolescents. *International Conference Of Applied Psychology, KnE Social Sciences*, 2024, 82–94. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i5.15166>
- Tanya, Suzet, L., Sam, N., & Madisson, C. (2024). Gender, Marginalised Groups, and Young People's Mental Health: A Longitudinal Analysis of Trajectories. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*.
- Yunere, F., Anggraini, M., & Vitri, C. Y. (2021). Dukungan Teman Sebaya dan Lingkungan Sekolah dengan Gangguan Mental Emosional Pada Siswa SMK. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 4(2), 112–118.
- Zhang, Y., Liu, H., & Wang, X. (2025). Peer support and mental health outcomes among vocational school students: A cross-sectional study. *BMC Public Health*.