

Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Terhadap Tingkat Kesehatan Mental pada Remaja

Jihan Tri Anggarjita^{1*}, Betie Febriana², Wahyu Endang Setyowati³

^{1,2,3} Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

Alamat: Jl. Raya Kaligawe km.04 Semarang Jawa Tengah, Indonesia 50112

Korespondensi penulis: wasekchanel@gmail.com*

Abstract: Peers have important factors that can influence a person's ability to realize themselves. With peer support, a person has friends who respect, understand, and feel like they have the same friends as themselves. Poor peer relationships can lead to problematic friendships. friendships that experience peer pressure, such as being excluded from groups or friends due to differences of opinion or lack of perspective, will experience setbacks. Peer support greatly influences mental health in adolescents. Knowledge and understanding of mental health, especially in the adolescent phase, is very important to increase adolescents' ability to help themselves in the field of mental health, prepare themselves to face mental health risks, and improve mental health. One way to deal with mental health problems for teenagers is to provide support to increase concern for others. This research is a quantitative research with a cross-sectional approach. Data collection was carried out using a questionnaire on 74 respondents. This research uses a total sampling technique and is processed statistically with the correlation test used in this research is the gamma test. The results of the gamma test on peer support data with the level of mental health in adolescents obtained a p value of 0.022 (<0.05) which shows that H_a is accepted or there is a relationship and the closeness of the relationship is quite strong (-0.745) and the direction of the relationship is negative. There is a relationship between peer support and the level of mental health in adolescents

Keywords: peer support, level of mental health in adolescents

Abstrak: Teman sebaya memiliki faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mewujudkan dirinya. Dengan dukungan teman sebaya, seseorang mempunyai teman yang menghormati, memahami, dan merasa memiliki teman yang sama seperti dirinya. Hubungan teman sebaya yang buruk dapat menyebabkan persahabatan yang bermasalah. pertemanan yang mengalami tekanan teman sebaya, seperti dikeluarkan dari kelompok atau teman karena perbedaan pendapat atau kurangnya pandangan, akan mengalami kemunduran. Dukungan teman sebaya sangat mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. Pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan mental terutama difase remaja sangat penting untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam membantu diri sendiri dalam bidang kesehatan mental, mempersiapkan diri dalam menghadapi risiko kesehatan mental, dan meningkatkan kesehatan mental. Salah satu cara untuk menanggapi masalah kesehatan mental bagi remaja yaitu memberikan dukungan untuk meningkatkan kepedulian terhadap orang lain. penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan corsssectional. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner pada 74 responden. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling dan diolah secara statistik dengan uji korelasi yang digunakan pada penelitian ini adalah uji gamma. Hasil uji gamma pada data dukungan teman sebaya dengan tingkat kesehatan mental pada remaja di peroleh p value 0,022 ($<0,05$) yang menunjukkan bahwa H_a diterima atau terdapat hubungan dan keeratan hubungan yaitu cukup kuat (-0,745) serta arah hubungan negatif. Terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya terhadap tingkat kesehatan mental pada remaja.

Kata kunci: Dukungan teman sebaya, tingkat kesehatan mental

1. LATAR BELAKANG

Sangat penting bagi remaja untuk memahami kesehatan mental, terutama ketika mereka menjadi remaja, agar mereka dapat membantu diri mereka sendiri dalam bidang kesehatan mental, mempersiapkan diri untuk menghadapi risiko kesehatan mental, dan meningkatkan kesehatan mental mereka sendiri.(Al-Furqan , 2024). Salah satu cara untuk

menangani masalah kesehatan mental bagi remaja yaitu memberikan dukungan untuk meningkatkan kepedulian terhadap orang lain (Juli & Nadia, 2024).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), remaja berusia antara 10 dan 19 tahun. Populasi dunia mencakup remaja dan hingga 80% di antaranya tinggal di negara berkembang. Masa remaja merupakan masa transisi yang unik dan ditandai dengan banyak perubahan fisik, emosional dan psikologis. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2020, jumlah remaja usia 10-19 tahun sebanyak 46.872.942 juta orang atau sekitar 18,33% dari total penduduk Indonesia pada tahun yang sama. Masa remaja atau biasa dikenal dengan masa pubertas merupakan suatu proses pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung terus-menerus, suatu masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa muda, dimana terjadi perubahan-perubahan biologis baik psikis, fisik, dan sosial. Kesenjangan antara perkembangan tersebut dapat menyebabkan masalah mental dan emosional. Menurut hasil penelitian WHO tahun 2020, ditemukan bahwa satu dari lima anak usia di bawah 16 tahun memiliki masalah mental-emosional. 104 dari 1.000 anak usia 4 hingga 15 tahun mengalami pengalaman mental dan emosional. Angka kejadian lebih tinggi pada kelompok umur di atas 15 tahun, yaitu 140/1000 anak. Berdasarkan riset kesehatan dasar (Riskesdas) yang dilakukan pada tahun 2020, prevalensi gangguan mental dan emosional pada penduduk usia di atas 15 tahun Indonesia sebesar 11,6%. Penelitian sebelumnya yang dilakukan di kota Semarang menunjukkan bahwa sekitar 9,1% remaja sekolah menengah mempunyai masalah mental dan emosional (Hartati et al., 2022).

Berdasarkan beberapa penelitian tentang hubungan antara teman sebaya terhadap tingkat kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Dian Pitaloka Priasmoro (2020) menyatakan bahwasannya terdapat hubungan antara social support dengan kesehatan jiwa.(Priasmoro, 2020). Penelitian yg dilakukan (Novianti & Chaerani, 2021) juga menyatakan bahwasannya terdapat pengaruh antara dukungan keluarga (p value=0,002) dan dukungan teman sebaya dengan kecemasan belajar (p value= 0,025) pada siswa SMPN 5 Depok. (Raufida et al., 2021) mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan social teman sebayadengan dukungan teman sebaya pada remaja ($p < 0,05$).

Dari hasil study pendahuluan, peneliti menemukan bahwa 7 santri yang baru masuk ke Pondok Pesantren Nurul Quran MAN 1 Kudus mengalami gejala tekanan mental karena mengatakan baru pertama kali memasuki lingkungan pondok pesantren, dan jadwal kegiatan pondok pesantren yang sangat padat. Tidak dari segi itu juga 3 santri yang baru masuk mengatakan bahwasannya tidak hanya dari padatnya kegiatan, factor orang tua juga

mempengaruhi kesehatan baginya. Dari uraian yang telah dijelaskan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan antara dukungan teman sebaya terhadap tingkat kesehatan mental pada remaja.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini 74 santri pondok pesantren nurul quran MAN 1 Kudus kelas 11. Instrumen yang digunakan terdiri dari 3 jenis kuesioner A tentang data demografi terdiri dari nama, umur, jenis kelamin, kelas, lama di pondok. Sedangkan instrumen kedua, yaitu kuesioner B tentang dukungan teman sebaya terdiri dari 20 item. Sedangkan, instrumen ketiga yaitu kuesioner C tentang kesehatan mental terdiri dari 15 item.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
15	4	5,4%
16	57	77%
17	12	16,2%
18	1	1,4%
Total	74	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa dari 74 responden, sebagian besar (77%) berusia 16 tahun sebanyak 57 responden.

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase(%)
Laki-Laki	36	48,6%
Perempuan	38	51,4%
Total	74	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa dari 74 responden sebagian besar (51%) berjenis kelamin perempuan sebanyak 38 responden.

Tabel 3. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan lama mondok

Lama mondok	Frekuensi	Presentase(%)
1-5 tahun	68	91,9%
6-10 tahun	5	6,8%
11-15 tahun	1	1,4%
Total	74	100%

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa dari 74 responden, sebagian besar (91%) sudah mondok selama 1-5 tahun sebanyak 68 responden.

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan dukungan teman sebaya (N=74)

Dukungan teman sebaya	Frekuensi	Presentase (%)
Sedang	29	39,2%
Tinggi	45	60,8
Total	74	100%

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa dari 74 responden, sebagian besar (60,8%) memiliki dukungan teman sebaya tinggi sebanyak 45 responden.

Tabel 5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kesehatan mental

Kesehatan Mental	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	65	87,8%
Terdeteksi Masalah	9	12,2%
Total	74	100%

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat diketahui bahwa dari 74 responden, sebagian besar (87,8%) memiliki kesehatan mental yang normal sebanyak 65 responden.

Tabel 6. Tabulasi silang hubungan antara dukungan teman sebaya terhadap tingkat kesehatan mental pada remaja.

		Normal	Terdeteksi Masalah	Total	P value	r
Dukungan Teman sebaya	Sedang	22	7	29	0,022	-0,745
	Tinggi	43	2	45		
Total		9				
		5		4		

Berdasarkan hasil uji statistic gamma dihasilkan bahwa nilai p value = 0,022 lebih kecil dari α yaitu 0.05 ($p < 0.05$). Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya terhadap tingkat kesehatan mental pada remaja. Nilai korelasi gamma sebesar -0,745 yang menunjukkan bahwa arah korelasi negatif dan kekuatannya cukup kuat sehingga variable tersebut tidak searah. Sehingga dapat diartikan semakin tinggi nilai dukungan teman sebaya maka semakin rendah masalah kesehatan mental pada remaja.

Hasil analisis penelitian didapatkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya terhadap tingkat kesehatan mental ($p = 0,022$), dukungan teman sebaya dapat membantu untuk mencegah adanya masalah kesehatan mental pada remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya memiliki peranan yang sangat penting dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Teman sebaya berperan signifikan dalam masa transisi remaja, di mana mereka menghadapi berbagai tuntutan, termasuk di bidang akademik. Dukungan yang diberikan oleh teman sebaya dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja; semakin

tinggi tingkat dukungan tersebut, semakin rendah masalah kesehatan mental yang dialami oleh mereka. (Arsita Dewi, 2022)

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian lainnya yang menekankan pentingnya dukungan teman sebaya di masa remaja. Hubungan dukungan dari teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap gangguan mental emosional pada remaja. Semakin rendah dukungan yang diterima, semakin tinggi risiko remaja mengalami gangguan mental emosional. Sebaliknya, jika dukungan dari teman sebaya tinggi, risiko tersebut akan semakin rendah. Di sisi lain, individu yang kurang terampil bersosialisasi cenderung mengalami kesulitan dalam diterima oleh kelompoknya. (Yunere, Anggraini, & Vitri, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari studi-studi lain yang menekankan pentingnya pengaruh teman sebaya dan harga diri terhadap kesehatan mental remaja. Dikenal sebagai faktor risiko, tekanan dari teman sebaya dapat berkontribusi pada munculnya masalah kesehatan mental di kalangan remaja. (Lubis & Mahendika, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi-studi sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan teman sebaya dan kesehatan mental remaja. Peneliti menekankan bahwa pergaulan yang buruk di antara teman sebaya dapat berpengaruh negatif pada persahabatan remaja. Ketika remaja mengalami tekanan dari teman sebaya, seperti dikeluarkan dari kelompok atau menghadapi perbedaan visi, mereka cenderung mundur. Situasi ini dapat berdampak pada kondisi psikologis remaja, terutama mengingat fluktuasi hormonal yang memengaruhi suasana hati mereka. Di sisi lain, persahabatan remaja dapat berkembang dengan baik jika salah satu remaja mampu memberikan dukungan moral, emosional, dan sosial kepada teman lainnya. (Haniyah et al., 2022).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Sebagian besar responden memiliki dukungan teman sebaya berada pada kategori berat sebanyak 45 responden dengan nilai presentase (60,8%).
- b. Dukungan teman sebaya pada santri pondok pesantren nurul quran MAN 1 Kudus sebagian besar dikategorikan kuat yaitu sebanyak 45 responden dengan nilai presentase (60,8%).

- c. Kesehatan mental pada santri pondok pesantren nurul quran MAN 1 Kudus sebagian besar terkategori normal yaitu sebanyak 65 responden dengan nilai presentase (87,8%).
- d. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya terhadap tingkat kesehatan mental pada remaja ($r = 0,022$, $p = -0,745$). Dengan kekuatan korelasi cukup kuat dan arah korelasi negatif yang artinya semakin baik dukungan teman sebaya maka semakin kecil masalah kesehatan mental pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya. (2024). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 3(3).
- Haniyah, F. N., Novita, A., & Ruliani, S. N. (2022). Hubungan antara pola asuh orangtua, teman sebaya, lingkungan tempat tinggal dan sosial ekonomi dengan kesehatan mental remaja. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(7), 242–250. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i7.51>
- Hartati, S., Lutiya, L., & Hadiansyah, T. (2022). Pendidikan kesehatan orangtua tentang COVID-19 terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(1), 59–64. <https://doi.org/10.32584/jika.v5i1.1449>
- Juli, V. N., & Nadia, N. (2024). Dukungan instrumental terhadap kesehatan mental remaja korban toxic relationship di platform Instagram. *Jurnal Ilmiah*, 1(3).
- Lubis, F. M., & Mahendika, D. (2023). Hubungan parenting style, peer pressure, self-esteem, dan kesehatan mental pada remaja Indonesia di Jawa Barat. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(2), 90–104. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.262>
- Novianti, E., & Chaerani, C. (2021). Pengaruh dukungan keluarga dan teman sebaya terhadap kecemasan belajar saat pandemi COVID-19 pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(4), 179–185. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i4.239>
- Priasmoro, D. P. (2020). Korelasi dukungan sosial dengan kesehatan jiwa santri putra di pondok pesantren Lumajang. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3), 424. <https://doi.org/10.33366/jc.v8i3.1941>
- Raufida, S. A., Wardani, I. Y., & Panjaitan, R. U. (2021). Dukungan sosial teman sebaya dan masalah kesehatan jiwa pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 175–184. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Yunere, F., Anggraini, M., & Yuliana Vitri, C. (2021). Hubungan dukungan teman sebaya dan lingkungan sekolah dengan gangguan mental emosional pada remaja di SMK Kosgoro 2 Payakumbuh tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 275–284. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.3175>