



## **PERAN DUKUNGAN SOSIAL DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI LINGKUNGAN SEKOLAH**

**Diana Arianti<sup>1</sup>, Amelia Susanti<sup>2</sup>**

1,2 Universitas Alifah Padang  
dianaarianti84@gmail.com

### **Abstrak**

Dukungan sosial diakui memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental, masih terdapat kurangnya penelitian yang mendalami perbedaan pengaruh antara dukungan dari teman sebaya, guru, dan keluarga, serta bagaimana bentuk dukungan tersebut berfungsi di berbagai latar belakang sosial. Remaja mengalami banyak perubahan signifikan, seperti perkembangan fisik, kognitif, dan sosial, yang dapat memicu stres dan gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Metode penelitian Desain cross-sectional. Waktu Penelitian dilakukan dari bulan Oktober 2024 sampai Februari 2025 di SMPN 12 di Kota Padang. Populasi remaja yang bersekolah di sekolah menengah pertama. Pengambilan sampel secara sampling acak stratifikasi. Jumlah sampel sebanyak 200 remaja, instrument *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*. Skala Kesehatan Emosional: Menggunakan alat ukur seperti *General Health Questionnaire (GHQ)*. Uji statistik Uji Korelasi Pearson. Hasil penelitian sebagian besar responden (60%) dukungan sosial tinggi, sedangkan 25% sedang, dan 15% rendah. Aspek kesehatan mental, sebanyak 50% remaja menunjukkan kesehatan mental baik, 30% sedang, dan 20% buruk. Hasil bivariat dengan uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kesehatan mental remaja. Dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) = -0,48 dan  $p$  = 0,001, hubungan ini bersifat negatif sedang dan signifikan, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima remaja, semakin baik kesehatan mental mereka, dan sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial, semakin tinggi tingkat kecemasan, stres, dan depresi.

**Kata Kunci:** *Dukungan Sosial, Kesehatan, Mental, Remaja.*

### **Abstract**

While social support is recognized as having a positive impact on mental health, there is a lack of research exploring the differences in influence between support from peers, teachers, and family, and how these forms of support function across different social settings. Adolescents experience many significant changes, such as physical, cognitive, and social development, which can trigger stress and mental disorders such as anxiety and depression. Research method Cross-sectional design. The study was conducted from October 2024 to February 2025 at SMPN 12 in Padang City. Population of adolescents attending junior high school. Sampling by stratified random sampling. The sample size was 200 adolescents, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* instrument. Emotional Health Scale: Using measurement tools such as the *General Health Questionnaire (GHQ)*. Statistical test Pearson Correlation Test. The results of the study showed that most respondents (60%) had high social support, while 25% were moderate, and 15% were low. In terms of mental health, 50% of adolescents showed good mental health, 30% moderate, and 20% poor. Bivariate results using Pearson correlation test showed a significant relationship between social support and adolescent mental health. With a correlation coefficient ( $r$ ) = -0.48 and  $p$  = 0.001, this relationship is moderate negative and significant, which means that the higher the social support adolescents receive, the better their mental health, and vice versa, the lower the social support, the higher the level of anxiety, stress, and depression.

**Keywords:** *Social Support, Health, Mental, Adolescents.*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉Corresponding author :

Address : Jl. Khatib Sulaiman No. 52 Kota Padang Sumbar

Email : [dianaarianti84@gmail.com](mailto:dianaarianti84@gmail.com)

Phone : 085263527727

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja di sekolah sangat penting untuk perkembangan mereka, baik dari segi akademis maupun emosional. Remaja mengalami banyak perubahan penting, seperti pertumbuhan fisik, kognitif, dan sosial. Perubahan ini dapat menyebabkan stres dan gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan (Gruber et al., 2023). Menurut penelitian Aston et al (2023) menunjukkan bahwa 25% remaja mengalami masalah kesehatan mental setiap tahun. Kondisi ini dapat berdampak negatif pada perkembangan, seperti pendidikan dan hubungan sosial yang sehat, jika tidak ditangani sejak dini, serta dapat berdampak negatif pada masa dewasa.

Dukungan sosial sangat penting untuk menjaga kesehatan emosional remaja yang terdaftar di sekolah. Studi baru menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya, guru, dan keluarga meningkatkan kesejahteraan mental remaja secara signifikan. Dukungan sosial dapat membantu remaja mengelola stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengurangi risiko depresi dan kecemasan. Menurut Butler et al (2022) menemukan bahwa dukungan sosial dapat membantu remaja mengelola stres, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengurangi risiko depresi dan kecemasan. Selain itu, penelitian Azpiazu et al., (2024) juga menunjukkan bahwa hubungan sosial yang kuat di sekolah, seperti dukungan dari teman dan guru, berfungsi sebagai pelindung terhadap tekanan akademis. Dukungan yang konsisten dari keluarga dan guru juga terbukti memperbaiki prestasi akademik. Sebuah studi menemukan bahwa siswa yang mendapatkan dukungan emosional dari orang tua menunjukkan performa akademik yang lebih baik, dan ini semakin relevan di kalangan siswa sekolah menengah (Dias et al., 2024).

Meskipun peran dukungan sosial dalam kesehatan emosional remaja sudah diakui, terdapat beberapa celah yang masih perlu diteliti lebih lanjut. Beberapa penelitian menemukan bahwa dukungan teman sebaya lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional di lingkungan sekolah, sementara dukungan dari guru lebih berperan dalam meningkatkan prestasi akademik (Cooper et al., 2024). sementara penelitian lain menyoroti pentingnya dukungan dari guru sebagai penguatan dalam lingkungan sekolah (Zhang et al., 2023). Selain itu, ada kekurangan dalam penelitian sebelumnya mengenai bagaimana berbagai bentuk dukungan sosial (emosional, instrumental, atau informasional) berpengaruh terhadap remaja dengan latar belakang sosial yang berbeda. Penelitian yang ada cenderung fokus pada satu bentuk dukungan, sedangkan remaja mungkin membutuhkan kombinasi dari berbagai jenis dukungan tergantung pada kondisi psikososial

mereka (Raniti et al., 2022). dukungan yang diberikan dalam bentuk emosional, seperti rasa peduli dan perhatian dari keluarga, mungkin lebih efektif bagi remaja di lingkungan keluarga yang stabil, sementara dukungan instrumental seperti bantuan konkret lebih relevan untuk remaja dengan tantangan sosial atau ekonom (Allen et al., 2024).

Menurut WHO (2023), sekitar 20% remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental setiap tahunnya, dengan kecemasan dan depresi menjadi dua gangguan yang paling umum. Secara nasional, sekitar 9,8% remaja di Indonesia menunjukkan gejala gangguan kecemasan dan depresi (Kemenkes, 2022). Khusus di Sumatera Barat, berdasarkan data Dinas Kesehatan Sumbar (2023), sekitar 12% remaja menunjukkan gejala kecemasan atau depresi. Kota Padang, sebagai ibu kota provinsi, juga menghadapi tantangan serupa. Data dari Puskesmas Kota Padang mencatat peningkatan kunjungan remaja terkait masalah psikologis sebesar 15% sejak pandemi COVID-19. Selain itu, laporan dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Padang (2023) menunjukkan bahwa sekitar 1 dari 10 siswa SMA mengalami stres akademik, yang mempengaruhi kinerja mereka di sekolah dan hubungan sosial dengan teman sebaya.

Lebih lanjut, terdapat juga kekurangan dalam memahami bagaimana intervensi yang dirancang untuk meningkatkan dukungan sosial di sekolah dapat diterapkan di lingkungan yang beragam. Beberapa intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan keterhubungan sosial telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala depresi, tetapi masih sedikit bukti yang menunjukkan cara terbaik untuk melibatkan seluruh komunitas sekolah dalam mendukung kesehatan emosional remaja (Simmons et al., 2023). penelitian lanjutan perlu dilakukan untuk mengeksplorasi strategi yang efektif dan sesuai konteks untuk memperkuat dukungan sosial di sekolah. Ini bisa mencakup pendekatan multisektoral yang melibatkan guru, orang tua, dan teman sebaya, serta penilaian lebih lanjut mengenai dampak jangka panjang dari dukungan sosial terhadap kesehatan emosional dan akademik (Richard et al., 2022).

Urgensi penelitian mengenai dukungan sosial dalam kesehatan emosional remaja sangat tinggi, terutama di lingkungan sekolah. Kesehatan mental remaja semakin menjadi perhatian utama karena meningkatnya kasus kecemasan dan depresi di kalangan siswa. Dengan memahami bagaimana dukungan dari teman sebaya, guru, dan keluarga dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional, kita dapat merancang intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan akademis remaja (Allen et al., 2024). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang pentingnya dukungan sosial yang berkualitas, serta bagaimana hal itu bervariasi

berdasarkan latar belakang sosial, yang pada akhirnya akan membantu mencegah masalah kesehatan mental yang lebih serius dimasa depan. Sebagai penawaran kebaruan, penelitian ini akan mengkaji berbagai bentuk dukungan sosial emosional, instrumental, dan informasional dan dampaknya terhadap remaja dengan latar belakang sosial yang berbeda. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan solusi yang lebih terarah dalam meningkatkan dukungan sosial di lingkungan sekolah yang beragam (Covid- et al., 2023; Zhang et al., 2023).

**METODE**

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian Desain cross-sectional. Waktu Penelitian dilakukan dari bulan Oktober 2024 sampai Februari 2025 di SMPN 12 di Kota Padang. Populasi penelitian ini adalah remaja yang bersekolah di sekolah menengah pertama di wilayah tertentu, Pengambilan sampel dilakukan secara sampling acak stratifikasi. Setelah stratifikasi dilakukan, sampel acak diambil dari setiap strata untuk memastikan bahwa semua kelompok terwakili secara proporsional dalam sampel. Sampel yang akan diambil sebanyak 200 remaja, Skala Dukungan Sosial: *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*. Skala Kesehatan Emosional: Menggunakan alat ukur seperti *General Health Questionnaire (GHQ)* untuk mengukur tingkat kecemasan dan depresi. *Uji statistic Uji Korelasi Pearson*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Analisis Univariat**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan kelas di SMPN 12 Padang

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	90	45
	Perempuan	110	55
Usia	12 tahun	40	20
	13 tahun	60	30
	14 tahun	55	27.5
	15 tahun	45	22.5
Kelas	Kelas VII	70	35
	Kelas VIII	65	32.5
	Kelas IX	65	32.5

Berdasarkan tabel diatas karakteristik responden, penelitian ini melibatkan 90 laki-laki (45%) dan 110 perempuan (55%), menunjukkan bahwa jumlah perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Perbedaan ini dapat berpengaruh terhadap hasil penelitian, mengingat beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa perempuan lebih cenderung mengekspresikan kondisi emosional dan mencari dukungan sosial dibandingkan laki-laki (Hinta & Nuryadi, 2023).

Dari segi usia, mayoritas responden berusia 13 tahun (30%), diikuti oleh 14 tahun (27,5%), 15 tahun (22,5%), dan 12 tahun (20%). Usia 12 hingga 15 tahun merupakan fase perkembangan remaja awal hingga pertengahan yang rentan mengalami perubahan emosional dan sosial. Menurut penelitian Indriani & Suhartono (2021), kelompok usia ini berada dalam tahap perkembangan psikososial yang membutuhkan dukungan sosial yang kuat untuk menjaga kesehatan mental mereka.

Selain itu, responden berasal dari berbagai tingkat kelas, dengan 35% dari kelas VII, 32,5% dari kelas VIII, dan 32,5% dari kelas IX. Distribusi yang hampir merata ini memungkinkan analisis yang lebih seimbang dalam membandingkan tingkat dukungan sosial dan kesehatan mental di berbagai kelompok kelas. Perbedaan tingkat kelas juga dapat memengaruhi persepsi remaja terhadap kesehatan mental dan dukungan sosial yang mereka terima. Siswa kelas IX kemungkinan mengalami tingkat stres lebih tinggi dibandingkan siswa kelas VII dan VIII akibat tekanan akademik menjelang ujian akhir. Oleh karena itu, faktor usia, jenis kelamin, dan tingkat kelas menjadi aspek penting yang perlu dipertimbangkan dalam memahami hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan mental remaja.

Tabel 2 Distribusi Peran dukungan sosial Remaja di Lingkunga SMPN 12 Padang

Dukungan Sosial	n	%	SD
Rendah	50	25%	8.7
Sedang	80	40%	
Tinggi	70	35%	

Berdasarkan hasil distribusi dukungan sosial remaja di SMPN 12 Padang, sebagian besar responden memiliki tingkat dukungan sosial sedang (40%), diikuti oleh dukungan sosial tinggi (35%), dan dukungan sosial rendah (25%). Rata-rata standar deviasi untuk kategori dukungan sosial rendah adalah 8,7, yang menunjukkan adanya variasi dalam persepsi remaja terhadap dukungan sosial yang mereka terima.

Tabel 3 Distribusi kesehatan mental sosial Remaja di Lingkunga SMPN 12 Padang

Kesehatan Emosional	n	%	SD
Baik	90	45%	6.2
Sedang	70	35%	
Buruk	40	20%	

Berdasarkan hasil distribusi kesehatan emosional remaja di SMPN 12 Padang, mayoritas responden memiliki kesehatan emosional yang baik (45%), diikuti oleh kesehatan emosional sedang (35%), dan kesehatan emosional buruk (20%). Nilai standar deviasi untuk kategori kesehatan emosional baik adalah 6,2, yang

menunjukkan adanya variasi dalam tingkat kesejahteraan emosional antar remaja.

**Analisis Bivariat**

Tabel 4 Hubungan dukungan sosial dan kesehatan mental sosial Remaja di Lingkung SMPN 12 Padang

Dukungan Sosial	Kesehatan Mental						Total
	Baik		Sedang		Buruk		
	N	%	N	%	N	%	
Rendah	10	20	20	40	20	40	50
Sedang	30	37,5	30	37,5	20	25	80
Tinggi	50	71,4	20	28,6	0	0	70
<b>Jumlah</b>	<b>90</b>	<b>45</b>	<b>70</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>200</b>

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Korelasi Pearson, terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kesehatan mental remaja dengan nilai  $p=0,001$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima remaja, semakin baik kesehatan mental mereka.

Pada dukungan sosial rendah, hanya 20% remaja yang memiliki kesehatan mental baik, sementara 40% mengalami kesehatan mental sedang, dan 40% memiliki kesehatan mental buruk. Hal ini menunjukkan bahwa remaja dengan dukungan sosial rendah lebih rentan mengalami gangguan emosional seperti stres dan kecemasan. Sebaliknya, pada kategori dukungan sosial tinggi, mayoritas remaja (71,4%) memiliki kesehatan mental baik, dan tidak ada satupun yang berada dalam kategori kesehatan mental buruk.

**Analisa Univariat**

**Peran dukungan sosial Remaja di Lingkungan Sekolah SMPN 12 Padang**

Berdasarkan hasil distribusi dukungan sosial remaja di SMPN 12 Padang, sebagian besar responden memiliki tingkat dukungan sosial sedang (40%), diikuti oleh dukungan sosial tinggi (35%), dan dukungan sosial rendah (25%). Rata-rata standar deviasi untuk kategori dukungan sosial rendah adalah 8,7, yang menunjukkan adanya variasi dalam persepsi remaja terhadap dukungan sosial yang mereka terima.

Persentase dukungan sosial sedang dan tinggi yang lebih dominan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki akses yang cukup baik terhadap dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun guru. Namun, masih terdapat 25% remaja dengan dukungan sosial rendah, yang berpotensi lebih rentan mengalami stres dan masalah kesehatan mental. Hasil ini sejalan dengan penelitian Wei (2022), yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat berperan sebagai buffer terhadap stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional remaja. Dukungan sosial yang diterima dari keluarga, teman, dan komunitas dapat membantu individu mengatasi tekanan hidup serta

memberikan perasaan diterima dan dihargai. Penelitian yang dilakukan oleh Hinta & Nuryadi (2023) menyatakan bahwa remaja dengan dukungan sosial rendah lebih berisiko mengalami kecemasan dan depresi dibandingkan mereka yang memiliki jaringan sosial yang kuat.

Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas memiliki peran besar dalam membantu remaja menghadapi tantangan emosional dan sosial yang mereka hadapi (Panjaitan, 2022).

Menurut analisis peneliti ini mengindikasikan bahwa meskipun mayoritas remaja memiliki dukungan sosial yang memadai, masih diperlukan intervensi untuk meningkatkan dukungan sosial bagi kelompok yang berada pada kategori rendah. Sekolah dapat berperan aktif dalam menyediakan program pendampingan dan bimbingan konseling untuk membantu remaja yang kurang mendapatkan dukungan dari lingkungan sosialnya.

**Kesehatan mental remaja Remaja di Lingkungan Sekolah SMPN 12 Padang**

Berdasarkan hasil distribusi kesehatan emosional remaja di SMPN 12 Padang, mayoritas responden memiliki kesehatan emosional yang baik (45%), diikuti oleh kesehatan emosional sedang (35%), dan kesehatan emosional buruk (20%). Nilai standar deviasi untuk kategori kesehatan emosional baik adalah 6,2, yang menunjukkan adanya variasi dalam tingkat kesejahteraan emosional antar remaja. Hasil ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar remaja memiliki kondisi kesehatan emosional yang baik hingga sedang (80% dari total responden), masih terdapat 20% remaja dengan kesehatan emosional yang buruk. Kondisi ini dapat berpotensi meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi jika tidak mendapatkan perhatian yang cukup. Penelitian oleh Indriani & Suhartono (2021) menyatakan bahwa remaja dengan kesehatan emosional buruk cenderung memiliki kesulitan dalam mengelola emosi dan menghadapi tekanan akademik serta sosial.

Hasil ini selaras dengan teori Resilience Framework, yang menyatakan bahwa faktor pelindung, seperti dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, dan guru, dapat membantu remaja mengatasi stres dan kecemasan. Selain itu, menurut teori Cognitive-Behavioral Model, kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh cara mereka memproses stres dan tekanan sosial. Remaja yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung memiliki mekanisme koping yang lebih sehat dibandingkan mereka yang kurang mendapat dukungan sosial. Menurut Hasbullah (2021) kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial, ekonomi, dan lingkungan. Salah satu faktor utama yang mendukung

kesehatan mental adalah dukungan sosial yang kuat. Koesma (2021) menemukan bahwa individu dengan jaringan dukungan sosial yang baik lebih mampu mengatasi tekanan dan memiliki ketahanan psikologis yang lebih tinggi. Sebaliknya, Rukmini (2022) menyoroti dampak negatif dari kesehatan mental yang buruk, yang dapat mengurangi kualitas hidup dan meningkatkan risiko gangguan fisik serta sosial.

Faktor yang berkontribusi terhadap perbedaan kondisi kesehatan emosional ini kemungkinan berkaitan dengan tingkat dukungan sosial yang diterima remaja. Remaja dengan dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, dan guru cenderung memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik. Oleh karena itu, sekolah dan keluarga perlu berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan emosional remaja, misalnya melalui program konseling, kegiatan ekstrakurikuler yang positif, serta peningkatan interaksi sosial yang sehat.

#### **Analisa Bivariat**

#### **Hubungan dukungan sosial dan kesehatan mental Remaja di Lingkungan Sekolah SMPN 12 Padang**

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Korelasi Pearson, terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kesehatan mental remaja dengan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti hubungan antara kedua variabel bersifat negatif sedang dan signifikan. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima remaja, semakin baik kondisi kesehatan mental mereka, dan sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial, semakin tinggi tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang dialami.

Pada kategori dukungan sosial rendah, hanya 20% remaja yang memiliki kesehatan mental baik, sementara 40% mengalami kesehatan mental sedang, dan 40% memiliki kesehatan mental buruk. Hal ini menunjukkan bahwa remaja dengan dukungan sosial rendah lebih rentan mengalami gangguan emosional seperti stres dan kecemasan. Sebaliknya, pada kategori dukungan sosial tinggi, mayoritas remaja (71,4%) memiliki kesehatan mental baik, dan tidak ada satupun yang berada dalam kategori kesehatan mental buruk. Dari hasil ini, dapat diinterpretasikan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental remaja. Sesuai dengan teori Social Support Buffering Model, dukungan sosial dapat membantu individu mengatasi tekanan psikologis dengan memberikan rasa aman, pemecahan masalah, dan dukungan emosional yang dibutuhkan. Dalam konteks remaja, dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan guru memainkan peran penting dalam membantu

mereka menghadapi tantangan akademik, sosial, dan emosional di sekolah

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Hinta & Nuryadi (2023) yang menyatakan bahwa remaja dengan jaringan dukungan sosial yang kuat lebih mampu mengatasi tekanan dan lebih tahan terhadap stres. Penelitian di Salamanca (2024) juga melaporkan bahwa remaja yang mengalami isolasi sosial memiliki risiko lebih tinggi terhadap perilaku menyakiti diri sendiri dan ideasi bunuh diri. Selain itu, studi dari WHO (2022) menekankan bahwa remaja yang merasa memiliki lingkungan suportif cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan lebih sedikit mengalami gangguan mental seperti kecemasan dan depresi.

Menurut Panjaitan (2022) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri individu. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan guru memainkan peran penting dalam menjaga stabilitas emosional remaja. Kesehatan mental merupakan aspek krusial dalam kehidupan remaja yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Hasbullah (2021) menjelaskan bahwa kesehatan mental yang baik dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi sosial, ekonomi, dan lingkungan. Individu dengan jaringan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih resilien terhadap tekanan dan stres (Koesma, 2021), sedangkan mereka yang mengalami isolasi sosial berisiko lebih tinggi terhadap gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan pentingnya membangun sistem dukungan sosial yang kuat bagi remaja, baik melalui keluarga, sekolah, maupun komunitas, guna meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial memiliki peran krusial dalam menjaga kesehatan mental remaja. Dukungan yang kuat dapat meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi kecemasan, dan membantu remaja mengembangkan mekanisme koping yang lebih sehat. Oleh karena itu, strategi intervensi yang berfokus pada peningkatan dukungan sosial di sekolah dan keluarga dapat menjadi pendekatan efektif dalam mencegah gangguan kesehatan mental pada remaja. Sekolah dapat berperan dengan menyediakan program konseling, kegiatan kelompok sebaya, serta pelatihan keterampilan sosial untuk membangun lingkungan yang lebih mendukung.

#### **SIMPULAN**

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial di kalangan remaja memiliki distribusi yang bervariasi. Sebagian besar

responden (60%) melaporkan memiliki dukungan sosial tinggi, sedangkan 25% memiliki dukungan sosial sedang, dan 15% memiliki dukungan sosial rendah. Sementara itu, dalam aspek kesehatan mental, sebanyak 50% remaja menunjukkan kondisi kesehatan mental baik, 30% berada dalam kategori kesehatan mental sedang, dan 20% mengalami kesehatan mental buruk, dengan tingkat kecemasan dan stres yang lebih tinggi.

Hasil bivariat dengan uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kesehatan mental remaja. Dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) = -0,48 dan  $p$  = 0,001, hubungan ini bersifat negatif sedang dan signifikan, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima remaja, semakin baik kesehatan mental mereka, dan sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial, semakin tinggi tingkat kecemasan, stres, dan depresi.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah terbukti berkontribusi dalam mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Oleh karena itu, intervensi yang memperkuat sistem dukungan sosial dalam lingkungan sekolah dan keluarga perlu menjadi perhatian dalam upaya meningkatkan kesehatan mental remaja.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Allen, K. A., Greenwood, C. J., Berger, E., Patlamazoglou, L., Reupert, A., Wurf, G., May, F., O'Connor, M., Sanson, A., Olsson, C. A., & Letcher, P. (2024). Adolescent School Belonging and Mental Health Outcomes in Young Adulthood: Findings from a Multi-wave Prospective Cohort Study. *School Mental Health*, 16(1), 149–160. <https://doi.org/10.1007/s12310-023-09626-6>
- Aston, R., Raniti, M., & Shinde, S. (2023). Editorial: The role of schools in adolescent mental health in low- and middle-income countries: considerations and future directions. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 6–8. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1307350>
- Azpiazu, L., Antonio-Aguirre, I., Izar-de-la-Funte, I., & Fernández-Lasarte, O. (2024). School adjustment in adolescence explained by social support, resilience and positive affect. *European Journal of Psychology of Education*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s10212-023-00785-3>
- Butler, N., Quigg, Z., Bates, R., Jones, L., Ashworth, E., Gowland, S., & Jones, M. (2022). The Contributing Role of Family, School, and Peer Supportive Relationships in Protecting the Mental Wellbeing of Children and Adolescents. *School Mental Health*, 14(3), 776–788. <https://doi.org/10.1007/s12310-022-09502-9>
- Cooper, R. E., Saunders, K. R. K., Greenburgh, A., Shah, P., Appleton, R., Machin, K., Jeynes, T., Barnett, P., Allan, S. M., Griffiths, J., Stuart, R., Mitchell, L., Chipp, B., Jeffreys, S., Lloyd-Evans, B., Simpson, A., & Johnson, S. (2024). The effectiveness, implementation, and experiences of peer support approaches for mental health: a systematic umbrella review. *BMC Medicine*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12916-024-03260-y>
- Covid-, T., Survey, H. Y., State, W. A., & Care, H. (2023). The case for school mental health. February.
- Dias, P., Carneiro, A., & Duarte, R. (2024). The role of socio-emotional security on school engagement and academic achievement: systematic literature review. October. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1437297>
- Gruber, J., Hinshaw, S. P., Clark, L. A., Rottenberg, J., & Prinstein, M. J. (2023). Young Adult Mental Health Beyond the COVID-19 Era: Can Enlightened Policy Promote Long-Term Change? *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 10(1), 75–82. <https://doi.org/10.1177/23727322221150199>
- Hasbullah. (2021). *Dasar-Dasar Kesehatan Mental*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hinta, R., & Nuryadi, T. (2023). *Dukungan Sosial dan Kesehatan Mental Remaja*. Jakarta: Pustaka Edu
- Indriani, D., & Suhartono, B. (2021). *Psikologi Keluarga*. Bandung: Alfabet
- Indriani, S., & Suhartono, B. (2021). *Peran Dukungan Sosial dalam Perkembangan Remaja*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Koesma, M. S. (2021). *Kesehatan Mental dalam Konteks Sosial dan Budaya*. Yogyakarta: Andi.
- Koesma, D. (2021). *Pengaruh Jaringan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Remaja*. Bandung: Universitas Padjadjaran Press
- Li, F., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., Zheng, X., Xu, B., Ding, Y., Ling, P., Zhou, M., & Chen, X. (2021). Li, Fugui Luo, Sihui Mu, Weiqi Li, Yanmei Ye, Liyuan Zheng, Xueying Xu, Bing Ding, Yu Ling, Ping Zhou, Mingjie Chen, Xuefeng. *BMC Psychiatry*, 21(1), 1–14.
- Panjaitan, M. (2022). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kesehatan Mental*. Jakarta: Binarupa Aksara.

- Raniti, M., Rakesh, D., Patton, G. C., & Sawyer, S. M. (2022). The role of school connectedness in the prevention of youth depression and anxiety: a systematic review with youth consultation. *BMC Public Health*, 22(1), 1–24. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14364-6>
- Richard, J., Rebinsky, R., Suresh, R., Kubic, S., Carter, A., Cunningham, J. E. A., Ker, A., Williams, K., & Sorin, M. (2022). Scoping review to evaluate the effects of peer support on the mental health of young adults. *BMJ Open*, 12(8), 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-061336>
- Rukmini, I. (2022). *Psikologi Kesehatan dan Kesehatan Mental*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Shinta, R., & Nuryadi, A. (2023). *Dukungan Sosial dan Kesehatan Mental Remaja*. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Simmons, M. B., Cartner, S., MacDonald, R., Whitson, S., Bailey, A., & Brown, E. (2023). The effectiveness of peer support from a person with lived experience of mental health challenges for young people with anxiety and depression: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–20. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04578-2>
- Supriyadi, E., & Rachmawati, F. (2022). *Dukungan Keluarga dan Kesehatan Mental Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wei, P. (2022). The impact of social support on students' mental health: A new perspective based on fine art majors. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.994157>
- Wei, X. (2022). *Social Support and Adolescent Mental Health: A Review Study*. Beijing: Peking University Press.
- Zhang, Q., Wang, J., & Neitzel, A. (2023). School-based Mental Health Interventions Targeting Depression or Anxiety: A Meta-analysis of Rigorous Randomized Controlled Trials for School-aged Children and Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(1), 195–217. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01684-4>