

Dampak dukungan teman sebaya terhadap kesehatan mental remaja di era digital

Arnaila Ni'matussyifa
Fika Ayu Nofianingsih
Rahma Aulia

Universitas Islam Negeri Salatiga
E-mail: arnailaaa20@gmail.com

Abstract

This study aimed to examine the influence of peer support on adolescent mental health in the digital era. The research employed a quantitative approach with a correlational design. The participants consisted of 35 students from class XI-7 at SMA Negeri 1 Karanggede. Data were collected using peer support and mental health questionnaires that had met validity and reliability requirements. Data analysis was conducted using descriptive statistics, normality tests, linearity tests, and simple linear regression analysis. The findings indicated that peer support had a positive influence on adolescent mental health in the digital era. Higher levels of support received from peers were associated with better mental health conditions among adolescents. Therefore, peer support can be considered an important factor in promoting adolescent mental health in the digital era.

Keywords: Mental Health; Peer Support; Social Media

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana dukungan dari teman sebaya berpengaruh pada kesehatan mental remaja di zaman digital. Metodologi penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain yang bersifat korelasional. Subjek penelitian melibatkan 35 siswa dari kelas XI-7 di SMA Negeri 1 Karanggede. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya, terkait dengan dukungan teman sebaya dan kesehatan mental. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, serta analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental remaja di era digital. Semakin banyak dukungan yang mereka terima dari teman sebaya, semakin baik pula keadaan kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, dukungan teman sebaya dapat dianggap sebagai salah satu komponen penting dalam mendukung kesehatan mental remaja di era digital.

Kata Kunci: Dukungan Teman Sebaya; Kesehatan Mental; Media Sosial

Pendahuluan

Kesehatan mental remaja merupakan isu mendesak dalam pembangunan sumber daya manusia Indonesia. Survei nasional Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa 34,9% remaja menunjukkan gejala gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, sementara 5,5% mengalami gangguan mental, dengan kecemasan sebagai gangguan yang paling umum (3,7%). Angka tersebut setara dengan sekitar 15,5 juta dan 2,45 juta remaja (Scott et al., 2025). Kesenjangan layanan juga serius: hanya 2,6% remaja dengan masalah kesehatan mental yang mengakses layanan dalam 12 bulan terakhir. Persoalan ini bukan hanya soal tingginya kebutuhan dukungan, tetapi juga terbatasnya akses pertolongan profesional, sehingga diperlukan penguatan faktor protektif yang dekat dengan keseharian remaja, termasuk dukungan teman sebaya (Habasithoh & Agustina, 2024).

Urgensi tersebut semakin relevan di era digital. Survei (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2024) mencatat penetrasi internet Indonesia mencapai 79,5% pada 2024 dengan generasi Z sebagai kelompok pengguna terbesar (34,40%). Interaksi sosial remaja kini berlangsung tidak hanya tatap muka, tetapi juga melalui media sosial. Data lintas 44 negara dan wilayah menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah pada remaja naik dari 7% pada 2018 menjadi 11% pada 2022 (Boniel-Nissim et al., 2024). Kondisi ini juga ditandai oleh kontak daring yang terus-menerus, yang dilaporkan lebih dari sepertiga (36%) remaja dalam laporan yang sama. Office of the Surgeon General (2023) turut melaporkan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari menghadapi risiko dua kali lipat mengalami gejala depresi dan kecemasan.

Secara lebih spesifik, permasalahan kesehatan mental remaja di era digital muncul sebagai depresi, kecemasan, stres, kesepian, gangguan tidur, perbandingan sosial, dan perundungan siber. Penelitian meta analisis Shannon et al (2022) terhadap 18 studi dengan 9.269 partisipan remaja dan dewasa muda menemukan korelasi positif yang signifikan antara penggunaan media sosial bermasalah dan depresi ($r = 0,273$), kecemasan ($r = 0,348$), serta stres ($r = 0,313$). Meta-analisis lain menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara kecanduan media sosial dan kesepian. Penggunaan bermasalah juga dikaitkan dengan waktu tidur yang lebih sedikit dan jam tidur yang lebih larut (Boniel-Nissim et al., 2024). Tinjauan sistematis (Senekal et al., 2023) menempatkan penggunaan berlebihan atau bermasalah, perbandingan sosial, dan perundungan siber sebagai risiko utama media sosial bagi perkembangan psikososial remaja. Namun, hubungan antara media sosial dan kesehatan mental tidak bersifat tunggal. Valkenburg et al (2022) melakukan kajian terhadap 25 penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar kajian menilai hubungannya lemah atau tidak konsisten, sedangkan sebagian kecil menilainya substansial dan merugikan. Karena itu, penelitian perlu memperhatikan kualitas pengalaman sosial remaja dan faktor protektif yang dapat mengurangi risiko psikologis.

Salah satu faktor protektif penting adalah dukungan teman sebaya. Pada masa remaja, pertemanan menjadi arena pengembangan identitas, rasa memiliki, dan penerimaan sosial. Dalam konteks digital, dukungan sosial daring lazim diukur dalam bentuk dukungan informasional, emosional, instrumental dan persahabatan (Isak et al., 2025). Data tiga negara (Kenya, Indonesia, dan Vietnam) dari National Adolescent Mental Health Surveys menunjukkan bahwa remaja yang didukung pengasuh atau teman sebaya memiliki prevalensi gangguan mental 12 bulan terakhir yang lebih rendah dibandingkan remaja yang merasa dukungannya terbatas (Scott et al., 2025). Kajian Zhou dan Cheng (2022) terhadap 14 studi dengan 11.616 remaja usia 10-19 tahun menemukan bahwa dukungan sosial daring berkorelasi moderat dengan harga diri ($r = 0,29$), tetapi tidak signifikan dengan depresi ($r = -0,09$). Mereka juga menyimpulkan bahwa dukungan dari kenalan di internet mungkin tidak sebermanfaat dukungan dari kenalan di dunia nyata. Artinya, sumber dan kualitas dukungan perlu diperhatikan, bukan sekadar keberadaan interaksi daring.

Meskipun demikian, hubungan teman sebaya di ruang digital tidak selalu protektif. Laporan HBSC menunjukkan sisi ganda ini: remaja yang menggunakan media sosial secara intens tetapi tidak bermasalah melaporkan dukungan teman sebaya dan keterhubungan sosial yang lebih kuat, sedangkan penggunaan bermasalah berkaitan dengan kesejahteraan yang lebih rendah (Boniel-Nissim et al., 2024). Senekal et al (2023) menyimpulkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya maupun orang tua dapat menyangga dampak negatif media sosial. Interaksi teman sebaya dapat menjadi faktor risiko apabila diwarnai perundungan siber, perbandingan sosial, atau tekanan validasi. Pengaruhnya karenanya bergantung pada kualitas relasi dan pola interaksi remaja, baik luring maupun daring.

Kajian terdahulu masih menyisakan tiga kesenjangan. Pertama, bukti yang ada terutama berasal dari Global North dan Tiongkok. Senekal et al (2023) menegaskan bukti yang ditinjau terutama berasal dari Global North sehingga diperlukan penelitian dari Global South, dan sembilan dari 14 studi dalam meta-analisis yang dilakukan oleh Zhou dan Cheng (2022) berbahasa mandarin. Kedua, kesimpulan kausal masih terbatas dan memerlukan studi longitudinal (Zhou & Cheng, 2022). Valkenburg et al (2022) mencatat banyak kajian terlalu bergantung pada ukuran penggunaan media sosial berbasis laporan diri. Ketiga, sejauh penelusuran penulis, peran dukungan teman sebaya terhadap kesehatan mental remaja Indonesia dalam konteks tekanan interaksi digital belum dikaji secara spesifik, padahal data I-NAMHS menunjukkan besarnya kebutuhan dan rendahnya akses layanan profesional. Kesenjangan inilah yang mendasari urgensi penelitian ini.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menguji pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kesehatan mental remaja di era digital serta merumuskan rekomendasi bagi lingkungan pendidikan dan keluarga. Secara teoretis, hasilnya diharapkan memperkaya kajian bimbingan dan konseling tentang peran relasi teman sebaya dalam kesehatan mental remaja pada lingkungan yang semakin terdigitalisasi. Secara praktis, hasilnya diharapkan menjadi dasar bagi guru bimbingan

dan konseling, sekolah, orang tua dan pemangku kepentingan lain dalam mengembangkan penguatan relasi pertemanan yang sehat, aman, dan suportif.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional potong lintang (*cross-sectional correlational study*). Desain ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara dukungan teman sebaya sebagai variabel independen dan kesehatan mental remaja sebagai variabel dependen dalam konteks penggunaan media sosial. Penelitian korelasional tidak dimaksudkan untuk membuktikan hubungan sebab-akibat secara langsung (Creswell & Guetterman, 2019). Penelitian ini mengkaji kontribusi secara statistik dukungan teman sebaya terhadap kesehatan mental remaja.

Penelitian dilaksanakan pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Karanggede dengan populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI-7 yang berjumlah 35 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* karena jumlah anggota populasi dapat dijangkau seluruhnya. Partisipan penelitian ini adalah seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria penelitian yang meliputi: (1) Siswa aktif kelas XI-7 SMA Negeri 1 Karanggede pada tahun pelajaran 2025/2026; (2) Memiliki dan menggunakan sedikitnya satu *platform* media sosial, seperti WhatsApp, Instagram, TikTok, atau platform lain; (3) Bersedia menjadi responden penelitian dan (4) Mengisi instrumen penelitian secara lengkap.

Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup dengan skala Likert empat pilihan jawaban, yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai. Skala tanpa kategori netral digunakan untuk mendorong responden menentukan kecenderungan sikap atau pengalaman yang paling sesuai dengan kondisi dirinya. Instrumen terdiri atas 40 butir pernyataan yang mencakup dua variabel. Variabel dukungan teman sebaya diukur menggunakan skala dukungan teman sebaya yang disusun peneliti berdasarkan teori dukungan sosial dari (Chaffey et al., (2008) yang terdiri dari dimensi dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan penghargaan, dan dukungan instrumental. Variabel kesehatan mental remaja diukur menggunakan skala kesehatan mental yang disusun peneliti berdasarkan teori kesejahteraan psikologis dari (Ryff, 1989). Konsep kesehatan mental sebagai kontinum yang mencakup kesejahteraan psikologis dan sosial (Keyes, 1998) serta regulasi emosi (Gross, 1998). Melalui indikator kesejahteraan psikologis, kemampuan mengelola emosi, relasi sosial, serta adaptasi terhadap interaksi digital. Sebelum digunakan dalam penelitian utama, instrumen terlebih dahulu melalui proses validasi isi oleh ahli dan uji coba empiris.

Data dikumpulkan secara daring melalui *Google Forms* yang tautannya disebarakan melalui WhatsApp. Sebelum mengisi kuesioner, responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan identitas, sifat sukarela partisipasi, serta hak untuk tidak melanjutkan pengisian kuesioner. Responden hanya dapat melanjutkan pengisian kuesioner setelah menyatakan persetujuan sebagai peserta penelitian. Karena responden merupakan siswa sekolah menengah dan dapat berusia di

bawah 18 tahun, peneliti perlu memperoleh izin dari sekolah dan, apabila disyaratkan oleh kebijakan institusi atau etik penelitian, persetujuan dari orang tua/wali.

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 22 yang mencakup analisis deskriptif, uji asumsi dan uji hipotesis. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi skor dukungan teman sebaya dan kesehatan mental yang meliputi nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum dan maksimum. Uji asumsi dalam penelitian meliputi pemeriksaan data hilang, pencilan (*outlier*), normalitas distribusi skor, dan linearitas hubungan antara kedua variabel.

Apabila asumsi normalitas dan linearitas terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Pearson dua arah (two-tailed) pada taraf signifikansi 0,05. Hasil analisis dilaporkan dalam bentuk nilai koefisien korelasi r , nilai signifikansi p , interval kepercayaan 95% apabila tersedia, dan koefisien determinasi r^2 . Apabila asumsi parametrik tidak terpenuhi, analisis alternatif yang digunakan adalah korelasi Spearman's rho. Interpretasi hasil dilakukan secara hati-hati karena desain potong lintang dan ukuran sampel yang kecil hanya memungkinkan peneliti menyimpulkan adanya hubungan statistik pada populasi terjangkau, bukan membuktikan bahwa dukungan teman sebaya menyebabkan perubahan kesehatan mental remaja.

Hasil

Responden dalam penelitian ini merupakan pelajar SMA yang berjumlah 35 siswa. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden perempuan mendominasi dengan jumlah 23 siswa (65,7%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 12 siswa (34,3%). Selanjutnya, berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 17 tahun sebanyak 17 siswa (48,6%), diikuti usia 16 tahun sebanyak 14 siswa (40,0%), dan usia 18 tahun sebanyak 4 siswa (11,4%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia remaja akhir yang sedang menempuh pendidikan di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin dan usia dapat dilihat pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1. Jenis Kelamin Responden

	Jenis Kelamin	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	12	34.3	34.3	34.3
	Perempuan	23	65.7	65.7	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Tabel 2. Usia Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16 Tahun	14	40.0	40.0	40.0
	17 Tahun	17	48.6	48.6	88.6
	18 Tahun	4	11.4	11.4	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Hasil analisis deskriptif pada tabel 3 menunjukkan bahwa variabel dukungan teman sebaya memiliki nilai rata-rata sebesar 50,77 dengan standar deviasi 3,116. Sementara itu, variabel kesehatan mental remaja di era digital memiliki nilai rata-rata sebesar 51,66 dengan standar deviasi 4,862. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat dukungan teman sebaya dan kesehatan mental responden berada pada kategori yang cukup baik, serta memiliki sebaran data yang relatif homogen.

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dukungan Teman Sebaya	35	41	60	50.77	3.116
Kesehatan Mental	35	41	63	51.66	4.862
Valid N (listwise)	35				

Hasil uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat dinyatakan bahwa data penelitian berdistribusi normal dan asumsi normalitas telah terpenuhi sehingga data layak untuk dianalisis menggunakan statistik parametrik. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.081	.200

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,105 ($p > 0,05$) yang mengindikasikan bahwa terdapat hubungan linier antara dukungan teman sebaya dan kesehatan mental remaja. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

	F	p
Deiviation from Linearity	1.880	.105

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Linier

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M ₁	(Constant)	17.172	12.438		1.381	.177
	Dukungan Teman Sebaya	.679	.245	.435	2.777	0.009

Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,009 ($p < 0,05$) sehingga hipotesis penelitian diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa

dukungan teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja di era digital. Koefisien regresi sebesar 0,679 mengindikasikan bahwa peningkatan dukungan teman sebaya diikuti oleh peningkatan kesehatan mental remaja. Hasil ini juga menunjukkan semakin tinggi dukungan yang diperoleh remaja dari teman sebayanya, semakin baik pula kondisi kesehatan mental yang dimiliki.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan teman sebaya dan kesehatan mental remaja di era digital. Arah hubungan yang positif mengindikasikan bahwa remaja yang mempersepsikan dukungan teman sebaya lebih tinggi juga cenderung menunjukkan kondisi kesehatan mental yang lebih baik. Hasil ini mengisyaratkan bahwa dukungan teman sebaya merupakan salah satu sumber daya psikososial yang penting bagi remaja, tetapi bukan satu-satunya faktor penentu kesehatan mental. Koefisien determinasi (r^2) dalam penelitian ini adalah 0,189 atau sekitar 18,9%. Hasil ini menunjukkan variasi kesehatan mental pada responden berhubungan dengan dukungan teman sebaya, sedangkan sekitar 81,1% lainnya kemungkinan berkaitan dengan faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini, seperti dukungan keluarga, kualitas relasi dengan orang tua, tekanan akademik, kondisi ekonomi keluarga, pengalaman perundungan, kemampuan regulasi emosi, intensitas dan pola penggunaan media sosial, serta akses terhadap bantuan profesional.

Temuan ini memperlihatkan bahwa dukungan teman sebaya tidak hanya berarti keberadaan teman dalam kehidupan remaja, melainkan kualitas pengalaman dukungan yang diterima remaja ketika menghadapi persoalan. Teman sebaya dapat berperan melalui dukungan emosional, misalnya mendengarkan keluhan dan menunjukkan empati; dukungan penghargaan, seperti memberikan penerimaan dan penguatan positif; dukungan informasional, misalnya berbagi saran atau informasi; serta dukungan instrumental, seperti membantu menyelesaikan masalah tertentu. Dalam tahap perkembangan remaja, dukungan tersebut penting karena kebutuhan akan penerimaan sosial, rasa memiliki terhadap kelompok, dan pembentukan identitas diri semakin meningkat. Remaja yang merasa didengar, diterima, dan tidak sendirian ketika menghadapi masalah cenderung memiliki sumber daya psikologis yang lebih baik untuk mengelola tekanan.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian dari Yunere et al (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan teman sebaya dengan gangguan mental emosional remaja. Penelitian tersebut menunjukkan pentingnya lingkungan pertemanan bagi kondisi psikologis remaja. Temuan dalam penelitian Yunere et al (2021) juga menunjukkan bahwa lingkungan sekolah tidak memiliki hubungan signifikan dengan gangguan mental emosional. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa kualitas relasi interpersonal yang dirasakan langsung oleh remaja, khususnya dengan teman sebaya dapat memiliki arti yang lebih dekat bagi pengalaman emosional remaja dibandingkan lingkungan sekolah sebagai konteks yang lebih luas.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Rochma dan Hartini (2021) yang tersebut menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *subjective well-being* remaja yang mengalami stres. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa keberfungsian keluarga dan dukungan teman sebaya secara bersama-sama mampu memprediksi 8,3% variasi *subjective well-being*. Temuan ini relevan karena menunjukkan bahwa teman sebaya merupakan faktor yang bermakna, tetapi kesehatan mental dan kesejahteraan remaja tetap dibentuk melalui interaksi berbagai lingkungan terdekat, terutama keluarga dan kelompok pertemanan.

Kesesuaian hasil penelitian ini dengan penelitian terdahulu memperkuat argumentasi bahwa dukungan teman sebaya dapat menjadi faktor protektif bagi kesehatan mental. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah terletak pada penempatannya dalam konteks era digital. Penelitian Yunere et al (2021) memusatkan perhatian pada hubungan dukungan teman sebaya dan lingkungan sekolah dengan gangguan mental emosional pada siswa SMK. Penelitian lain pada masa pandemi berfokus pada *subjective well-being* remaja yang mengalami stres. Sementara itu, penelitian ini mengkaji hubungan dukungan teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja yang menjalani relasi sosial dalam lingkungan digital. Konteks ini penting karena relasi teman sebaya remaja tidak lagi berlangsung terbatas dalam interaksi langsung di sekolah atau lingkungan tempat tinggal, tetapi juga dalam komunikasi melalui WhatsApp, Instagram, TikTok, grup percakapan, permainan daring, dan media sosial lainnya.

Dukungan teman sebaya dalam konteks ruang digital dapat menjadi lebih mudah diakses karena remaja dapat berkomunikasi tanpa dibatasi waktu dan tempat (Yuan et al., 2026). Seorang individu dapat menghubungi temannya melalui pesan pribadi ketika mengalami konflik keluarga, tekanan tugas sekolah, kecemasan menghadapi ujian, atau pengalaman negatif di media sosial. Respons sederhana berupa mendengarkan, memvalidasi perasaan, mengajak mencari bantuan, atau menemani secara daring dapat membantu remaja merasa tidak terisolasi (Pavarini et al., 2024; Yuan et al., 2026). Relasi digital dapat memperluas peluang remaja untuk memperoleh dukungan emosional (Pavarini et al., 2024; Yuan et al., 2026). Manfaat tersebut sangat bergantung pada kualitas respons teman sebaya. Interaksi digital yang penuh empati, tidak menghakimi, dan menjaga kerahasiaan dapat bersifat protektif; sebaliknya, respons yang meremehkan, menyebarkan masalah pribadi, atau mendorong perilaku negatif dapat memperburuk kondisi psikologis remaja (Yuan et al., 2026).

Pembahasan digital juga membuat temuan penelitian ini perlu dipahami secara lebih kritis. Media digital tidak hanya menyediakan ruang dukungan, tetapi juga dapat menghadirkan risiko psikologis seperti penggunaan media sosial yang berlebihan, perbandingan sosial, ketakutan tertinggal informasi atau *fear of missing out* (FoMO), paparan komentar negatif, dan *cyberbullying*. Penelitian dari Muslihati et al (2023) menunjukkan bahwa kecanduan permainan daring dan kecanduan media sosial berpengaruh negatif terhadap kualitas kesehatan mental remaja dengan kontribusi sebesar 31,5%. Temuan ini memberikan konteks penting bagi hasil penelitian sekarang:

dukungan teman sebaya mungkin berfungsi sebagai sumber perlindungan, tetapi perlindungan tersebut berlangsung dalam lingkungan digital yang juga mengandung faktor risiko.

Dukungan teman sebaya tidak dapat dipahami hanya dari frekuensi komunikasi atau banyaknya teman di media sosial. Remaja dapat memiliki banyak pengikut, tergabung dalam banyak grup percakapan, atau aktif mengunggah konten, tetapi tetap mengalami kesepian apabila tidak mendapatkan hubungan yang hangat, aman, dan bermakna. Sebaliknya, remaja dengan lingkaran pertemanan yang lebih kecil dapat menunjukkan kesehatan mental yang baik apabila memiliki teman yang dapat dipercaya, mampu mendengarkan, tidak menghakimi, dan mendorong pencarian bantuan ketika masalah menjadi berat. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa aspek yang lebih penting bukan sekadar kuantitas pertemanan daring, melainkan kualitas dukungan teman sebaya yang dirasakan remaja.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan pengembangan program promosi kesehatan mental berbasis sekolah yang dilakukan oleh (Swasti, 2024). Program ini menunjukkan pentingnya penguatan dukungan sosial teman sebaya sebagai pendekatan promosi kesehatan mental di sekolah. Program tersebut menempatkan teman sebaya bukan sebagai pengganti guru bimbingan dan konseling, orang tua, psikolog, atau tenaga kesehatan mental, melainkan sebagai pihak terdekat yang dapat mengenali perubahan perilaku teman, memberikan dukungan awal, dan mengarahkan teman yang membutuhkan bantuan kepada pihak yang lebih kompeten. Perspektif ini penting untuk diterapkan dalam penelitian saat ini karena siswa dengan dukungan teman sebaya yang baik berpotensi memiliki jaringan bantuan awal sebelum masalah psikologis berkembang menjadi lebih serius.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada tiga aspek. Pertama, penelitian ini secara spesifik menghubungkan dukungan teman sebaya dengan kesehatan mental remaja dalam situasi ketika interaksi sosial telah banyak dimediasi teknologi digital. Kedua, penelitian ini menegaskan bahwa hubungan pertemanan dapat dipandang sebagai sumber daya psikososial yang relevan untuk layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Ketiga, penelitian ini memberikan dasar empiris awal tentang upaya penguatan kesehatan mental pada konteks siswa sekolah tidak hanya dapat diarahkan pada individu yang mengalami masalah, tetapi juga pada penciptaan iklim pertemanan yang aman, empatik, tidak menghakimi, dan mendukung perilaku mencari bantuan.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah sekolah, khususnya guru bimbingan dan konseling melakukan pengembangan program untuk memperkuat kualitas dukungan teman sebaya. Program dapat berupa bimbingan kelompok mengenai empati dan komunikasi suportif, psikoedukasi kesehatan mental digital, pelatihan teman sebaya sebagai *peer helper* atau *peer counselor* dengan supervisi guru bimbingan dan konseling, kampanye anti-*cyberbullying*, serta mekanisme rujukan yang jelas bagi siswa yang menunjukkan tanda permasalahan psikologis. Pelaksanaan *peer counseling* perlu dibatasi pada dukungan awal, pendampingan dasar, dan rujukan. Teman sebaya tidak boleh dibebani untuk mendiagnosis, menangani krisis bunuh diri, atau menggantikan peran psikolog dan tenaga kesehatan mental.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah responden hanya 35 siswa dari satu kelas, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan untuk seluruh siswa berusia remaja. Kedua, penggunaan desain potong lintang tidak dapat menjelaskan arah kausalitas. Bisa jadi dukungan teman sebaya meningkatkan kesehatan mental, tetapi mungkin pula remaja dengan kesehatan mental yang lebih baik lebih mudah membangun dan mempertahankan relasi pertemanan yang suportif. Ketiga, penggunaan kuesioner *self-report* berpotensi dipengaruhi oleh kecenderungan responden memberikan jawaban yang dianggap baik secara sosial. Keempat, penelitian belum mengukur secara terpisah bentuk dukungan daring dan luring, intensitas penggunaan media sosial, pengalaman *cyberbullying*, atau dukungan keluarga. Penelitian berikutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dan lebih beragam, membedakan dukungan teman sebaya daring dan luring, serta memasukkan variabel seperti penggunaan media sosial bermasalah, regulasi emosi, dukungan keluarga, dan pengalaman *cyberbullying* dalam model analisis.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berhubungan positif dan signifikan dengan kesehatan mental remaja pada konteks digital. Hasil ini memperkuat pandangan bahwa kesehatan mental remaja tidak hanya ditentukan oleh karakteristik individu, melainkan juga oleh kualitas relasi sosial yang mereka alami. Penguatan dukungan teman sebaya di era digital perlu diarahkan agar remaja tidak hanya aktif berinteraksi secara daring, melainkan agar mereka mampu membangun relasi digital yang empatik, aman, bertanggung jawab, dan mendorong pencarian bantuan ketika menghadapi masalah kesehatan mental.

Penelitian ini menawarkan kontribusi empiris pada kajian bimbingan dan konseling melalui penekanan pada dukungan teman sebaya sebagai faktor relasional dalam kesehatan mental remaja di era digital. Berbeda dari penelitian terdahulu yang lebih banyak mengaitkan dukungan teman sebaya dengan *psychological well-being*, *subjective well-being* atau gangguan mental emosional dalam konteks sekolah dan pandemi, penelitian ini menempatkan kesehatan mental remaja dalam realitas interaksi sosial yang telah terintegrasi dengan media digital. Penelitian ini tidak memandang teman sebaya semata-mata sebagai lingkungan sosial luring, tetapi sebagai sumber dukungan yang bekerja dalam relasi tatap muka dan komunikasi digital. Kontribusi tersebut relevan bagi pengembangan layanan BK karena menunjukkan perlunya program dukungan teman sebaya yang juga membangun empati digital, literasi kesehatan mental, etika berkomunikasi di media sosial, dan mekanisme rujukan bagi siswa yang membutuhkan pertolongan profesional.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kesehatan mental remaja di era digital. Semakin baik dukungan yang bisa diperoleh dari teman sebaya, semakin baik pula kondisi kesehatan mental remaja di era digital. Temuan ini memperlihatkan bahwa teman sebaya berperan sebagai sumber dukungan sosial yang penting bagi remaja dalam menghadapi berbagai dinamika perkembangan dan tekanan yang muncul dalam

kehidupan digital. Hubungan pertemanan dalam hal penggunaan media sosial yang positif dapat membantu remaja merasa diterima, didengar, dan memiliki tempat untuk berbagi pengalaman maupun permasalahan. Kondisi tersebut berpotensi mendukung kemampuan remaja dalam menghadapi tekanan sosial digital, seperti perbandingan sosial, kebutuhan akan pengakuan, ketakutan tertinggal informasi (*fear of missing out*), dan pengalaman interaksi negatif di media sosial. Dukungan teman sebaya dapat dipahami sebagai salah satu faktor protektif yang relevan untuk menjaga kesehatan mental remaja di era digital.

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi sekolah, khususnya guru bimbingan dan konseling, untuk mengembangkan layanan yang memperkuat relasi pertemanan yang sehat dan suportif. Program seperti bimbingan kelompok, konseling kelompok, psikoedukasi kesehatan mental digital, pencegahan *cyberbullying*, dan pelatihan teman sebaya sebagai pemberi dukungan awal dapat dipertimbangkan sebagai upaya promotif dan preventif. Meskipun demikian, hasil penelitian ini terbatas pada responden dan konteks sekolah yang diteliti. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, mencakup sekolah atau wilayah yang lebih beragam, serta menguji faktor lain yang berpotensi berkaitan dengan kesehatan mental remaja.

Referensi

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Survei penetrasi internet Indonesia 2024* (pp. 1–90). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Boniell-Nissim, M., Marino, C., Galeotti, T., Blinka, L., Ozoliņa, K., Craig, W., Lahti, H., Wong, S. L., Brown, J., Wilson, M., Inchley, J., & Eijnden, R. van den. (2024). *A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey* (pp. 1–19). World Health Organization.
- Chaffey, Dave., Smith, Paul. Russel., & Chartered Institute of Marketing. (2008). *EMarketing eXcellence: Planning and optimizing your digital marketing*. Butterworth-Heinemann.
<https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203082812>
- Creswell, J. W., & Guetterman, T. C. (2019). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (Sixth edition). Pearson.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Habasithoh, V. I., & Agustina, U. (2024). Analysis of the physical environment of homes and healthy living behavior on tuberculosis sufferer in the working area of Singosari Health Center, Malang District. *Indonesian Journal of Nutritional Epidemiology and Reproductive*, 7(3), 112–120.
<https://doi.org/https://doi.org/10.30994/ijner.v7i3.320>
- Isak, G., Qin, Y., Wang, D., Chen, Y., & Ren, Z. (2025). Evolution and Drivers of online social support among adolescents and college students: A cross-temporal meta-

-
- analytic study. *Journal of Adolescence*, 97(6), 1449–1470. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jad.12528>
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140. <https://doi.org/https://doi.org/10.2307/2787065>
- Muslihati, M., none Hotifah, Y., Hidayat, W. N., Valdez, A. V., Purwanta, E., Miftachul’Ilmi, A., & Saputra, N. M. A. (2023). Predicting the mental health quality of adolescents with intensive exposure to metaverse and its counseling recommendations in a multicultural context. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 42(1), 38–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/cp.v42i1.5441>
- Office of the Surgeon General. (2023). *Social media and youth mental health: The U.S. Surgeon General’s Advisory*. US Department of Health and Human Services.
- Pavarini, G., Reardon, T., Mawdsley, G., & Singh, I. (2024). Online peer-led intervention to improve adolescent wellbeing during the COVID-19 pandemic: A randomised controlled trial. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18(1), 36. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s13034-024-00723-1>
- Rochma, S., & Hartini, N. (2021). Hubungan antara keberfungsian keluarga dan dukungan sosial teman sebaya dengan subjective well-being (Studi pada remaja yang mengalami stres di masa pandemi COVID-19). *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 221–228. <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24690>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Scott, J. G., Erskine, H. E., Fine, S. L., Vinh, N. D., Wilopo, S. A., Kabiru, C. W., & Blum, R. Wm. (2025). Increasing knowledge on adolescent mental health in low- and middle-income countries: The National Adolescent Mental Health Surveys. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 19(1), 83. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s13034-025-00920-6>
- Senekal, J. S., Ruth Groenewald, G., Wolfaardt, L., Jansen, C., & Williams, K. (2023). Social media and adolescent psychosocial development: A systematic review. *South African Journal of Psychology*, 53(2), 157–171. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/00812463221119302>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). *Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis*. 1–12.
- Swasti, I. K. (2024). Workshop “Sahabat Sejatiku”: Promosi kesehatan mental berbasis sekolah melalui penguatan dukungan sosial teman sebaya. *SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Seni Bagi Masyarakat)*, 13(2), 237–246. <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/semar.v13i2.82606>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
-

-
- Yuan, S., Davidson, G., Kurten, S., & Best, P. (2026). Effectiveness and experiences of online mental health peer support for young people: Systematic scoping review. *JMIR Ment Health*, 13, 1–13. <https://doi.org/10.2196/83139>
- Yunere, F., Anggraini, M., & Vitri, C. Y. (2021). *Dukungan teman sebaya dan lingkungan sekolah dengan gangguan mental emosional pada Siswa SMK*. 4(2), 112–118.
- Zhou, Z., & Cheng, Q. (2022). Relationship between online social support and adolescents' mental health: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 94(3), 281–292. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jad.12031>