

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesehatan Mental Pada Remaja di SMA Negeri 2 Ciamis, yang dilakukan pada Tanggal 9 Juni 2026 dengan jumlah sampel sebanyak 90 orang responden.

Berikut ini penulis uraikan gambaran tentang responden berdasarkan usia, jenis kelamin dan kelas.

Tabel 4.1
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia
Di SMA Negeri 2 Ciamis

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Usia		
17 tahun	48	53,3
16 tahun	21	23,3
18 tahun	14	15,6
15 tahun	7	7,8
Jumlah	90	100,00

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2026

Berdasarkan Tabel 4.1 karakteristik usia responden dalam penelitian mengenai hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis, diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 17 tahun, yaitu sebanyak 48 orang atau 53,3% dari total 90 responden. Selanjutnya, responden yang berusia 16 tahun berjumlah 21 orang atau 23,3%, sedangkan responden berusia 18 tahun sebanyak 14 orang atau 15,6%. Sementara itu, responden dengan usia 15 tahun merupakan kelompok paling sedikit, yaitu

sebanyak 7 orang atau 7,8%. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 17 tahun yang termasuk masa remaja pertengahan hingga akhir. Pada fase ini, remaja umumnya mengalami perkembangan sosial dan emosional yang cukup signifikan, sehingga hubungan dengan teman sebaya memiliki peran penting dalam pembentukan kesehatan mental. Oleh karena itu, dominasi responden berusia 17 tahun dalam penelitian ini memberikan gambaran bahwa dukungan sosial dari teman sebaya menjadi aspek yang sangat relevan untuk dikaji dalam upaya memahami kondisi kesehatan mental remaja di lingkungan SMA Negeri 2 Ciamis

Selanjutnya penulis sajikan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut :

Tabel 4.2
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin
Di SMA Negeri 2 Ciamis

Jenis Kelamin	Jumlah	
	n	%
Perempuan	62	68,89
Laki-laki	28	31,11
Jumlah	90	100,00

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2026

Berdasarkan Tabel 4.2 mengenai karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di SMA Negeri 2 Ciamis, diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 62 orang (68,89%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 28 orang (31,11%) dari total 90 responden. Data tersebut menunjukkan bahwa responden perempuan mendominasi penelitian ini, sehingga gambaran mengenai dukungan sosial teman sebaya dan kesehatan mental lebih banyak diperoleh dari remaja perempuan. Perbedaan jenis kelamin

dapat memengaruhi cara remaja berinteraksi, menerima dukungan sosial, serta mengelola kondisi emosional dan psikologisnya. Remaja perempuan umumnya lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan menjalin hubungan sosial yang dekat dengan teman sebaya, sehingga dukungan yang diterima dapat berperan penting dalam menjaga kesehatan mental.

Selanjutnya penulis sajikan karakteristik responden berdasarkan kelas sebagai berikut :

Tabel 4.3
Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas
Di SMA Negeri 2 Ciamis

Kelas	Jumlah	
	n	%
X E 1-E 12	48	53,33
XI F 1-F 12	42	46,67
Jumlah	90	100,00

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2026

Berdasarkan Tabel 4.3 karakteristik responden berdasarkan kelas di SMA Negeri 2 Ciamis, diketahui bahwa sebagian besar responden berasal dari kelas X E 1–E 12, yaitu sebanyak 48 orang atau 53,33% dari total 90 responden. Sementara itu, responden yang berasal dari kelas XI F 1–F 12 berjumlah 42 orang atau 46,67%. Data tersebut menunjukkan bahwa distribusi responden antara kelas X dan kelas XI relatif seimbang, meskipun kelas X memiliki jumlah responden yang sedikit lebih banyak. Penyebaran responden pada kedua tingkat kelas ini memberikan gambaran yang lebih representatif mengenai kondisi remaja di lingkungan sekolah, karena siswa kelas X dan XI memiliki tahap perkembangan sosial dan emosional yang berbeda.

B. Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang diperoleh maka selanjutnya penulis melakukan analisis sebagai berikut :

1. Analisis Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi variabel independen yang meliputi dukungan sosial teman sebaya dan kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis dengan responden yang berjumlah 90 orang. Peneliti mendapatkan data univariat sebagai berikut :

1) Gambaran Dukungan Sosial Teman Sebaya pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis

Berikut ini penulis sajikan data mengenai gambaran Dukungan Sosial Teman Sebaya pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial Teman Sebaya
Pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis

Kategori	n	%
Rendah	3	3.3
Sedang	74	82.2
Tinggi	13	14.4
Jumlah	90	100,0

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2026

Berdasarkan Tabel 4.4 diketahui bahwa sebagian besar remaja di SMA Negeri 2 Ciamis memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 74 responden atau 82,2% dari total 90 responden dan kategori tinggi berjumlah 13 orang atau 14,4%. Sementara itu, responden yang memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya kategori rendah berjumlah 3 orang atau 3,3%,. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja

memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya pada tingkat yang cukup baik, seperti adanya perhatian, bantuan, penerimaan, dan hubungan pertemanan yang positif di lingkungan sekolah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa teman sebaya memiliki peran penting dalam kehidupan remaja di SMA Negeri 2 Ciamis, sehingga keberadaan dukungan sosial yang memadai dapat membantu remaja dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun permasalahan psikologis yang dialami selama masa perkembangan.

2) Kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis

Berikut ini penulis sajikan data mengenai gambaran kesehatan mental pada remaja dengan indikator depresi, kecemasan dan stress di SMA Negeri 2 Ciamis. Selanjutnya penulis sajikan tingkat kesehatan mental (depresi) pada Remaja di SMA Negeri 2 Ciamis, pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.5
Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental (depresi)
pada Remaja di SMA Negeri 2 Ciamis

Kategori	n	%
Normal	53	58.9
Ringan	35	38.9
Sedang	2	2.2
Parah	0	0.0
Sangat Parah	0	0.0
Jumlah	90	100,0

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2026

Berdasarkan Tabel 4.5 diketahui bahwa sebagian besar remaja di SMA Negeri 2 Ciamis memiliki tingkat kesehatan mental pada aspek depresi dalam kategori normal, yaitu sebanyak 53 responden atau 58,9% dari total 90 responden. Selanjutnya, responden yang berada pada kategori depresi ringan berjumlah 35 orang atau 38,9%, sedangkan kategori depresi sedang hanya sebanyak 2 orang

atau 2,2%. Tidak terdapat responden yang mengalami depresi pada kategori parah maupun sangat parah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum kondisi kesehatan mental remaja pada aspek depresi berada dalam keadaan yang baik, karena lebih dari setengah responden tidak menunjukkan gejala depresi. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian remaja yang mengalami depresi ringan hingga sedang sehingga perlu mendapatkan perhatian dan dukungan dari lingkungan sekitar. Kondisi ini mengindikasikan bahwa keberadaan dukungan sosial, terutama dari teman sebaya, keluarga, dan sekolah, sangat penting dalam membantu remaja menjaga kesehatan mental serta mencegah berkembangnya gejala depresi yang lebih berat

Selanjutnya penulis sajikan tingkat kesehatan mental (kecemasan) pada Remaja di SMA Negeri 2 Ciamis, pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.6
Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental (kecemasan)
pada Remaja di SMA Negeri 2 Ciamis

Kategori	n	%
Normal	35	38.9
Ringan	34	37.8
Sedang	21	23.3
Parah	0	0.0
Sangat Parah	0	0.0
Jumlah	90	100,0

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2026

Berdasarkan Tabel 4.6 diketahui bahwa sebagian besar remaja di SMA Negeri 2 Ciamis memiliki tingkat kesehatan mental pada aspek kecemasan dalam kategori normal, yaitu sebanyak 35 responden atau 38,9% dari total 90 responden. Selanjutnya, responden yang berada pada kategori ringan berjumlah 34 orang atau 37,8%, sedangkan kategori sedang sebanyak 21 orang atau 23,3%. Adapun

responden yang mengalami kecemasan kategori parah dan kategori sangat parah tidak ada. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja mengalami tingkat kecemasan pada kategori normal, yang mengindikasikan tidak adanya perasaan khawatir, tegang, atau cemas yang cukup dirasakan dalam kehidupan di sekolah. Namun demikian adanya responden dengan kecemasan sedang karena pada masa remaja sedang mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang cukup kompleks. Tuntutan akademik, persiapan masa depan, hubungan dengan teman sebaya, serta kekhawatiran terhadap penampilan dan penerimaan sosial dapat menimbulkan perasaan cemas yang cukup sering dirasakan. Oleh karena itu, perhatian dari lingkungan keluarga, sekolah, dan teman sebaya sangat diperlukan untuk membantu remaja mengelola kecemasan serta menjaga kesehatan mental agar tidak berkembang menjadi kondisi yang lebih berat.

Selanjutnya penulis sajikan tingkat kesehatan mental (stress) pada Remaja di SMA Negeri 2 Ciamis, pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.7
Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental (stress)
pada Remaja di SMA Negeri 2 Ciamis

Kategori	n	%
Normal	58	64.4
Ringan	30	33.3
Sedang	2	2.2
Parah	0	0.0
Sangat Parah	0	0.0
Jumlah	90	100,0

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2026

Berdasarkan Tabel 4.7 diketahui bahwa sebagian besar remaja di SMA Negeri 2 Ciamis memiliki tingkat stres dalam kategori normal, yaitu sebanyak 58

responden atau 64,4% dari total 90 responden. Selanjutnya, responden yang berada pada kategori ringan sebanyak 30 responden atau 33,3% dan berada pada kategori sedang sebanyak 2 responden atau 2,2%. Adapun responden yang mengalami stres kategori parah dan kategori sangat parah tidak ada. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola tekanan dan tuntutan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, baik yang berasal dari lingkungan sekolah, keluarga, maupun pergaulan. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil remaja yang mengalami tingkat stres pada kategori sedang sehingga memerlukan perhatian lebih dari pihak sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial. Dengan demikian, kondisi ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat stres remaja di SMA Negeri 2 Ciamis berada pada kategori yang baik, namun upaya pencegahan dan pendampingan tetap diperlukan untuk menjaga kesehatan mental remaja secara optimal.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis.

Selanjutnya untuk memperjelas hubungan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental maka berikut ini penulis sajikan tabel tabulasi silang antara dukungan sosial dengan kesehatan mental depresi dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 4.8
Tabulasi Silang Dukungan Sosial Dengan Kesehatan Mental Depresi

Dukungan sosial	Normal		Ringan		Sedang		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Rendah	3	5.7	0	0.0	0	0.0	3	3.3
Sedang	47	88.6	27	77.1	0	0.0	74	82.2
Tinggi	3	5.7	8	22.9	2	100.0	13	14.4
Total	53	58.9	35	38,9	2	2,2	90	100.0

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2026

Berdasarkan Tabel 4.8, sebanyak 3 responden (3.3%) memperoleh dukungan sosial rendah kemudian sebanyak 74 responden (82.2%) memperoleh dukungan sosial sedang, dan yang memperoleh dukungan sosial tinggi sebanyak 13 orang responden (14.4%). Selanjutnya sebanyak 53 responden (58,9%) memiliki kondisi kesehatan mental depresi kategori normal, 35 responden (38,9%) mengalami depresi ringan, dan 2 responden (2,2%) mengalami depresi sedang. Pada kelompok dengan dukungan sosial rendah, responden yang mengalami depresi berada pada kategori normal sebanyak 3 responden (5,7%). Sementara itu, pada kelompok dengan dukungan sosial sedang, sebanyak 47 responden (88,6%) berada pada kategori normal, 27 responden (77,1%) mengalami depresi ringan. Selanjutnya pada kelompok dengan dukungan sosial tinggi, sebanyak 3 responden (5,7%) berada pada kategori normal, 8 responden (22,9%) mengalami depresi ringan dan 2 (100,0%) mengalami depresi sedang.

Selanjutnya untuk memperjelas hubungan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental maka berikut ini penulis sajikan tabel tabulasi silang antara dukungan sosial dengan kesehatan mental kecemasan dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 4.9
Tabulasi Silang Dukungan Sosial Dengan Kesehatan Mental Kecemasan

Dukungan sosial	Normal		Ringan		Sedang		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Rendah	2	5.7	1	2.9	0	0.0	3	3.3
Sedang	32	91.4	30	88.2	12	57.1	74	82.2
Tinggi	1	2.9	3	8.8	9	42.9	13	14.4
Total	35	38.9	34	37.8	21	23.3	90	100

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2026

Berdasarkan Tabel 4.9 diketahui bahwa sebanyak 3 responden (3.3%) memperoleh dukungan sosial rendah kemudian sebanyak 74 responden (82.2%) memperoleh dukungan sosial sedang dan yang memperoleh dukungan sosial tinggi sebanyak 13 responden (14.4%). Selanjutnya sebanyak 35 responden (38,9%) memiliki tingkat kecemasan kategori normal, 34 responden (37,8%) mengalami kecemasan ringan, dan 21 responden (23,3%) mengalami kecemasan sedang. Pada kelompok dengan dukungan sosial rendah, mengalami kecemasan berada pada kategori normal sebanyak 2 responden (5,7%), diikuti kecemasan ringan sebanyak 1 responden (2,9%). Sementara itu, pada kelompok dengan dukungan sosial sedang, sebanyak 32 responden (91,4%) berada pada kategori normal 30 responden (88,2%) mengalami kecemasan ringan, dan 12 responden (57,1%) mengalami kecemasan sedang. Selanjutnya pada kelompok dengan dukungan sosial tinggi, sebanyak 1 responden (2,9%) berada pada kategori normal, 3 responden (8,8%) mengalami kecemasan ringan dan 9 (42,9%) mengalami kecemasan sedang.

Selanjutnya untuk memperjelas hubungan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental maka berikut ini penulis sajikan tabel tabulasi silang antara dukungan sosial dengan kesehatan mental stress dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 4.10
Tabulasi Silang Dukungan Sosial Dengan Kesehatan Mental Stress

Dukungan sosial	Normal		Ringan		Sedang		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Rendah	2	3.4	1	3.3	0	0.0	3	3.3
Sedang	55	94.8	19	63.3	0	0.0	74	82.2
Tinggi	1	1.7	10	33.3	2	100.0	13	14.4
Total	58	64.4	30	33.3	2	2.2	90	100

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2026

Berdasarkan Tabel 4.10 diketahui bahwa sebanyak 3 responden (3.3%) memperoleh dukungan sosial rendah kemudian sebanyak 74 responden (82.2%) memperoleh dukungan sosial sedang dan yang memperoleh dukungan sosial tinggi sebanyak 13 responden (14.4%). Selanjutnya sebanyak 58 responden (64,4%) memiliki tingkat stres kategori normal, 30 responden (33,3%) mengalami stres ringan, dan 2 responden (2,2%) mengalami stres sedang. Pada kelompok dengan dukungan sosial rendah, responden yang mengalami stress berada pada kategori normal sebanyak 2 responden (3,4%), dan 1 responden (3,3%) mengalami stres ringan dan tidak terdapat responden yang mengalami stres sedang. Sementara itu, pada kelompok dengan dukungan sosial sedang, sebanyak 55 responden (94,8%) mengalami stress normal, 19 responden (63,3%) mengalami stres ringan. Selanjutnya pada kelompok dengan dukungan sosial tinggi, sebanyak 1 responden (1,7%) berada pada kategori normal, 10 responden (33,3%) mengalami stress ringan dan 2 (100,0%) mengalami stress sedang.

Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa semakin baik dukungan sosial yang diterima remaja dari teman sebayanya, maka semakin baik pula kondisi kesehatan mental yang dimilikinya. Sebaliknya, remaja yang kurang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya berpotensi mengalami berbagai

permasalahan psikologis seperti perasaan kesepian, kecemasan, stres, rendah diri, hingga kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Dukungan sosial teman sebaya dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu remaja mengembangkan kemampuan coping terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi, sehingga mereka mampu menjaga keseimbangan emosi dan berpikir lebih positif dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa lingkungan pertemanan yang positif memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Melalui interaksi yang sehat, saling menghargai, dan adanya rasa kebersamaan di antara teman sebaya, remaja dapat merasa lebih diterima dan dihargai sehingga mampu meningkatkan rasa percaya diri serta kesejahteraan psikologisnya. Oleh karena itu, sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial perlu mendorong terciptanya hubungan pertemanan yang suportif agar kesehatan mental remaja dapat terpelihara dengan baik. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu faktor penting yang berhubungan dengan kesehatan mental remaja di SMA Negeri 2 Ciamis.

Berdasarkan tabel tabulasi silang tersebut diatas kemudian penulis sajikan hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental pada Remaja di SMA Negeri 2 Ciamis sebagai berikut.

Tabel 4.11
Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kesehatan Mental
Pada Remaja di SMA Negeri 2 Ciamis

Correlations			Dukungan sosial	Kesehatan mental
Spearman's rho	Dukungan sosial	Correlation Coefficient	1.000	.830**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	90	90
	Kesehatan mental	Correlation Coefficient	.830**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	90	90

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2026

Berdasarkan Tabel 4.11 hasil uji statistik menggunakan uji Spearman Rank, diperoleh nilai koefisien korelasi spearman's rho sebesar 0,830 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,005$). Nilai probabilitas (sig.) sebesar 0,000, menunjukkan nilai tersebut lebih kecil daripada tingkat signifikansi yang telah ditetapkan yaitu $\alpha = 0,05$. Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut dapat diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental ditolak.

C. Pembahasan

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Kelas

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa karakteristik usia responden dalam penelitian mengenai hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis, diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 17 tahun, yaitu sebanyak 48 orang atau 53,3% dari total 90 responden. Selanjutnya, responden yang berusia 16 tahun berjumlah 21 orang atau 23,3%, sedangkan responden berusia 18 tahun sebanyak 14 orang atau 15,6%. Sementara itu, responden dengan usia 15 tahun merupakan kelompok paling sedikit, yaitu sebanyak 7 orang atau 7,8%. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 17 tahun yang termasuk masa remaja pertengahan hingga akhir. Pada fase ini, remaja umumnya mengalami perkembangan sosial dan emosional yang cukup signifikan, sehingga hubungan dengan teman sebaya memiliki peran penting dalam pembentukan kesehatan mental. Oleh karena itu, dominasi responden berusia 17 tahun dalam penelitian ini memberikan gambaran bahwa dukungan sosial dari teman sebaya menjadi aspek yang sangat relevan untuk dikaji dalam upaya memahami kondisi kesehatan mental remaja di lingkungan SMA Negeri 2 Ciamis.

Selanjutnya karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di SMA Negeri 2 Ciamis, diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis

kelamin perempuan sebanyak 62 orang (68,89%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 28 orang (31,11%) dari total 90 responden. Data tersebut menunjukkan bahwa responden perempuan mendominasi penelitian ini, sehingga gambaran mengenai dukungan sosial teman sebaya dan kesehatan mental lebih banyak diperoleh dari remaja perempuan. Perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi cara remaja berinteraksi, menerima dukungan sosial, serta mengelola kondisi emosional dan psikologisnya. Remaja perempuan umumnya lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan menjalin hubungan sosial yang dekat dengan teman sebaya, sehingga dukungan yang diterima dapat berperan penting dalam menjaga kesehatan mental.

Sedangkan berdasarkan karakteristik responden berdasarkan kelas di SMA Negeri 2 Ciamis, diketahui bahwa sebagian besar responden berasal dari kelas X E 1–E 12, yaitu sebanyak 48 orang atau 53,33% dari total 90 responden. Sementara itu, responden yang berasal dari kelas XI F 1–F 12 berjumlah 42 orang atau 46,67%. Data tersebut menunjukkan bahwa distribusi responden antara kelas X dan kelas XI relatif seimbang, meskipun kelas X memiliki jumlah responden yang sedikit lebih banyak. Penyebaran responden pada kedua tingkat kelas ini memberikan gambaran yang lebih representatif mengenai kondisi remaja di lingkungan sekolah, karena siswa kelas X dan XI memiliki tahap perkembangan sosial dan emosional yang berbeda.

Ditinjau dari aspek usia, mayoritas responden berada pada rentang usia pertengahan remaja. Pada tahap ini, remaja umumnya mulai memiliki kemampuan yang lebih baik dalam membangun hubungan sosial, memahami perasaan orang lain, serta mencari dukungan emosional dari kelompok pertemanannya. Menurut Hurlock (2017), semakin bertambah usia remaja maka interaksi dengan teman sebaya cenderung semakin intens karena mereka lebih banyak menghabiskan waktu bersama kelompok pertemanannya dibandingkan dengan keluarga. Kondisi tersebut menyebabkan teman sebaya menjadi salah satu sumber dukungan sosial yang penting dalam kehidupan remaja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan sosial teman sebaya pada kategori sedang serta kesehatan mental yang cenderung berada pada kategori normal. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan sosial yang cukup baik dengan teman sebaya dapat membantu remaja mengelola emosi, mengurangi tekanan psikologis, dan meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap berbagai tuntutan kehidupan.

Berdasarkan jenis kelamin, perbedaan karakteristik laki-laki dan perempuan juga dapat memengaruhi cara remaja memperoleh dan memanfaatkan dukungan sosial dari teman sebaya. Remaja perempuan umumnya lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan mencari dukungan emosional ketika menghadapi masalah, sedangkan remaja laki-laki cenderung menunjukkan kemandirian dan lebih jarang mengekspresikan permasalahan emosional yang dialaminya. Menurut

Sarafino dan Smith (2018), perempuan cenderung memiliki jaringan dukungan sosial yang lebih kuat karena lebih sering melakukan komunikasi interpersonal dan berbagi pengalaman emosional dengan orang lain. Kondisi tersebut dapat memberikan perlindungan terhadap munculnya Kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, maupun stres. Namun demikian, baik laki-laki maupun perempuan tetap membutuhkan dukungan sosial yang positif agar mampu menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama masa remaja.

Ditinjau dari tingkat kelas, siswa yang berada pada kelas yang lebih tinggi umumnya menghadapi tuntutan akademik yang lebih besar dibandingkan siswa pada kelas yang lebih rendah. Tugas sekolah yang semakin kompleks, persiapan menghadapi ujian, serta perencanaan masa depan sering kali menjadi sumber tekanan bagi remaja. Dalam situasi tersebut, keberadaan teman sebaya yang memberikan dukungan emosional, informasi, maupun bantuan nyata menjadi sangat penting. Menurut Taylor (2018), dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif yang mampu mengurangi dampak negatif stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, siswa yang memiliki hubungan pertemanan yang baik cenderung lebih mampu mengatasi tekanan akademik dan menjaga kondisi kesehatan mentalnya dibandingkan siswa yang kurang mendapatkan dukungan sosial.

Dengan demikian hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia, jenis kelamin, dan kelas merupakan karakteristik yang dapat memengaruhi

dinamika hubungan sosial serta kondisi kesehatan mental remaja. Meskipun terdapat perbedaan karakteristik individu, mayoritas responden mampu mempertahankan kesehatan mental yang baik karena memperoleh dukungan sosial yang cukup dari teman sebayanya. Dukungan tersebut berperan sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu remaja menghadapi berbagai tantangan perkembangan, tekanan akademik, maupun permasalahan sosial yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, keberadaan teman sebaya yang suportif menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, sekolah perlu terus menciptakan lingkungan yang mendorong interaksi sosial yang positif, saling menghargai, dan saling mendukung antar siswa sehingga perkembangan sosial dan kesehatan mental remaja dapat terjaga secara optimal.

b. Gambaran Dukungan Sosial Teman Sebaya pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar remaja di SMA Negeri 2 Ciamis memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 74 responden atau 82,2% dari total 90 responden. Sementara itu, responden yang memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya kategori rendah berjumlah 3 orang atau 3,3%, dan kategori tinggi berjumlah 13 orang atau 14,4%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja memperoleh dukungan sosial dari

teman sebaya pada tingkat yang cukup baik, seperti adanya perhatian, bantuan, penerimaan, dan hubungan pertemanan yang positif di lingkungan sekolah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa teman sebaya memiliki peran penting dalam kehidupan remaja di SMA Negeri 2 Ciamis, sehingga keberadaan dukungan sosial yang memadai dapat membantu remaja dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun permasalahan psikologis yang dialami selama masa perkembangan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Sarafino dan Smith yang dikutip oleh Smet (2018) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan keberadaan, kesediaan, kepedulian, serta bantuan yang diberikan oleh orang lain sehingga individu merasa dicintai, dihargai, diperhatikan, dan menjadi bagian dari suatu kelompok sosial. Dalam konteks remaja, teman sebaya memiliki peran yang sangat penting karena mereka menjadi sumber dukungan emosional, informasi, penghargaan, dan bantuan instrumental yang dapat membantu individu menghadapi berbagai tantangan perkembangan. Sejalan dengan itu, Desmita (2019) mengemukakan bahwa kelompok teman sebaya berfungsi sebagai lingkungan sosial yang memberikan rasa aman, penerimaan sosial, serta kesempatan bagi remaja untuk memperoleh dukungan dan mengembangkan identitas dirinya. Oleh karena itu, kualitas hubungan dengan teman sebaya dapat memengaruhi kondisi psikologis dan penyesuaian sosial remaja.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Fitriani dan Nurhayati (2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sekolah menengah memperoleh dukungan sosial teman sebaya pada kategori sedang. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa dukungan yang diterima dari teman sebaya umumnya berupa perhatian, motivasi belajar, bantuan ketika menghadapi kesulitan, serta dukungan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penelitian Pratiwi dan Handayani (2023) menemukan bahwa mayoritas remaja memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya pada kategori sedang karena interaksi sosial yang terjalin cukup baik, meskipun belum sepenuhnya optimal dalam memberikan dukungan emosional maupun penghargaan kepada sesama teman.

Dengan demikian hasil penelitian yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa hubungan sosial antar remaja di SMA Negeri 2 Ciamis telah terbangun dengan cukup baik, namun masih terdapat ruang untuk meningkatkan kualitas dukungan yang diberikan antar teman sebaya. Tidak adanya responden yang berada pada kategori tinggi mengindikasikan bahwa dukungan yang diterima remaja belum mencapai tingkat yang optimal, di mana teman sebaya belum sepenuhnya menjadi sumber dukungan yang kuat dalam berbagai situasi. Di sisi lain, keberadaan responden yang berada pada kategori rendah menunjukkan bahwa masih terdapat sebagian kecil remaja yang berpotensi mengalami keterbatasan dalam memperoleh perhatian, penerimaan, maupun bantuan

dari lingkungan pertemanannya. Kondisi ini perlu menjadi perhatian karena kurangnya dukungan sosial dapat berdampak pada munculnya perasaan kesepian, rendah diri, kesulitan beradaptasi, bahkan masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, sekolah perlu mendorong terciptanya lingkungan sosial yang lebih inklusif, mendukung, dan penuh kepedulian agar setiap remaja dapat merasakan manfaat positif dari hubungan pertemanan yang sehat dan konstruktif.

Dalam perspektif keperawatan, dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu faktor psikososial yang berpengaruh terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan remaja. Perawat, khususnya perawat komunitas dan perawat kesehatan jiwa, memiliki peran penting dalam melakukan upaya promotif dan preventif melalui pendidikan kesehatan, konseling, serta pendampingan kepada remaja di lingkungan sekolah. Dukungan sosial yang baik dari teman sebaya dapat membantu remaja mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat kemampuan dalam menghadapi berbagai permasalahan yang muncul selama masa perkembangan. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan risiko munculnya masalah psikologis seperti kecemasan, stres, perasaan kesepian, dan gangguan penyesuaian diri.

Oleh karena itu, orientasi keperawatan dalam penelitian ini diarahkan pada upaya peningkatan kesehatan mental remaja melalui penguatan dukungan sosial di lingkungan sekolah. Perawat dapat bekerja sama dengan pihak sekolah, guru, dan orang tua dalam menyelenggarakan

program pendidikan kesehatan jiwa, konseling kelompok, serta kegiatan yang mendorong interaksi sosial yang positif antar siswa. Melalui pendekatan keperawatan yang holistik, diharapkan remaja mampu membangun hubungan pertemanan yang sehat, memperoleh dukungan emosional yang memadai, serta memiliki kemampuan koping yang baik sehingga dapat mencapai perkembangan psikososial yang optimal.

c. Kesehatan Mental pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kesehatan mental pada remaja dalam penelitian ini dibagi 3 dimensi yaitu depresi, kecemasan dan stress yang hasilnya sebagai berikut :

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMA Negeri 2 Ciamis memiliki tingkat kesehatan mental pada aspek depresi dalam kategori normal, yaitu sebanyak 53 responden atau 58,9% dari total 90 responden. Selanjutnya, responden yang berada pada kategori depresi ringan berjumlah 35 orang atau 38,9%, sedangkan kategori depresi sedang hanya sebanyak 2 orang atau 2,2%. Tidak terdapat responden yang mengalami depresi pada kategori parah maupun sangat parah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum kondisi kesehatan mental remaja pada aspek depresi berada dalam keadaan yang baik, karena lebih dari setengah responden tidak menunjukkan gejala depresi. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian remaja yang mengalami depresi ringan hingga sedang sehingga perlu mendapatkan perhatian dan dukungan dari lingkungan sekitar. Kondisi ini mengindikasikan bahwa keberadaan

dukungan sosial, terutama dari teman sebaya, keluarga, dan sekolah, sangat penting dalam membantu remaja menjaga kesehatan mental serta mencegah berkembangnya gejala depresi yang lebih berat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Desmita (2019) yang menyatakan bahwa kesehatan mental pada remaja ditandai dengan kemampuan individu dalam menerima diri, mengelola emosi, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta menghadapi berbagai permasalahan kehidupan secara efektif. Remaja yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung mampu mengendalikan perasaan sedih, kecewa, maupun tekanan psikologis sehingga tidak berkembang menjadi kondisi depresi yang berat. Selanjutnya, Yusuf dan Nurihsan (2020) menjelaskan bahwa depresi pada remaja merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan sedih yang berkepanjangan, hilangnya minat terhadap aktivitas yang disukai, rendahnya motivasi, serta munculnya pandangan negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan. Oleh karena itu, semakin baik kemampuan remaja dalam mengelola emosi dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya, maka semakin kecil kemungkinan mereka mengalami depresi pada tingkat yang berat.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Sari dkk. (2022) yang menemukan bahwa sebagian besar siswa sekolah menengah berada pada kategori depresi normal, sedangkan sebagian lainnya berada pada kategori ringan dan sedang. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah

berperan penting dalam menjaga kondisi psikologis remaja. Selain itu, penelitian Rahmawati (2023) menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki tingkat depresi yang rendah karena mampu membangun hubungan sosial yang positif serta memiliki kemampuan adaptasi yang baik terhadap tuntutan akademik dan lingkungan sosialnya.

Dengan demikian hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMA Negeri 2 Ciamis mampu menjaga keseimbangan emosional dan menghadapi berbagai tantangan kehidupan remaja dengan cukup baik. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti adanya dukungan dari keluarga, hubungan pertemanan yang positif, lingkungan sekolah yang kondusif, serta kemampuan individu dalam mengelola masalah yang dihadapi. Namun demikian, tingginya proporsi responden yang berada pada kategori depresi ringan, yaitu 37,8%, menunjukkan bahwa masih terdapat remaja yang sesekali mengalami perasaan sedih, kehilangan semangat, atau tekanan emosional tertentu. Meskipun gejala tersebut belum mengarah pada kondisi yang serius, hal ini tetap perlu mendapat perhatian karena masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap berbagai perubahan dan tekanan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif melalui peningkatan dukungan sosial, layanan bimbingan dan konseling, serta pendidikan kesehatan mental di sekolah agar remaja mampu mengembangkan ketahanan psikologis yang lebih baik dan terhindar dari risiko depresi yang lebih berat di kemudian hari.

Selanjutnya kondisi kesehatan mental remaja di SMA Negeri 2 Ciamis sebagian besar remaja di SMA Negeri 2 Ciamis memiliki tingkat kesehatan mental pada aspek kecemasan dalam kategori normal, yaitu sebanyak 35 responden atau 38,9% dari total 90 responden. Selanjutnya, responden yang berada pada kategori ringan berjumlah 34 orang atau 37,8%, sedangkan kategori sedang sebanyak 21 orang atau 23,3%. Adapun responden yang mengalami kecemasan kategori parah dan kategori sangat parah tidak ada. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja mengalami tingkat kecemasan pada kategori normal, yang mengindikasikan tidak adanya perasaan khawatir, tegang, atau cemas yang cukup dirasakan dalam kehidupan di sekolah. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tuntutan akademik, hubungan sosial, maupun permasalahan pribadi yang dialami remaja. Namun demikian adanya responden dengan kecemasan sedang karena pada masa remaja sedang mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang cukup kompleks. Tuntutan akademik, persiapan masa depan, hubungan dengan teman sebaya, serta kekhawatiran terhadap penampilan dan penerimaan sosial dapat menimbulkan perasaan cemas yang cukup sering dirasakan.

Oleh karena itu, perhatian dari lingkungan keluarga, sekolah, dan teman sebaya sangat diperlukan untuk membantu remaja mengelola kecemasan serta menjaga kesehatan mental agar tidak berkembang menjadi kondisi yang lebih berat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Yusuf dan Nurihsan (2020) yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan reaksi emosional yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang dianggap mengancam, menekan, atau menimbulkan ketidakpastian. Namun, kecemasan dalam tingkat yang wajar merupakan bagian normal dari perkembangan remaja karena pada masa ini individu sedang menghadapi berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan akademik. Senada dengan itu, Desmita (2019) menjelaskan bahwa remaja yang memiliki kesehatan mental yang baik umumnya mampu mengendalikan perasaan cemas, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta mengembangkan strategi pemecahan masalah yang efektif ketika menghadapi tekanan hidup. Kemampuan tersebut membantu remaja mempertahankan keseimbangan emosional sehingga tidak mudah mengalami gangguan psikologis yang serius.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Putri dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sekolah menengah memiliki tingkat kecemasan pada kategori normal, sementara sebagian lainnya berada pada kategori ringan dan sedang. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa dukungan sosial yang baik dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan remaja. Selain itu, penelitian Rahmawati dan Lestari (2023) menemukan bahwa mayoritas remaja mampu mengelola kecemasan dengan baik karena memiliki hubungan sosial yang

positif dan kemampuan adaptasi yang memadai terhadap tuntutan akademik maupun lingkungan sosial. Hasil penelitian tersebut memperkuat temuan bahwa kecemasan yang dialami remaja pada umumnya masih berada dalam batas yang wajar dan dapat dikendalikan.

Dengan demikian hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMA Negeri 2 Ciamis memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menghadapi berbagai situasi yang berpotensi menimbulkan kekhawatiran atau tekanan psikologis. Kemampuan tersebut dapat dipengaruhi oleh adanya dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah yang membantu remaja merasa lebih aman dan percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan. Namun, keberadaan responden yang berada pada kategori kecemasan ringan dan sedang menunjukkan bahwa sebagian remaja masih merasakan kekhawatiran yang berkaitan dengan tuntutan akademik, hubungan sosial, maupun perencanaan masa depan. Kondisi ini merupakan hal yang wajar dalam perkembangan remaja, tetapi tetap perlu diperhatikan agar tidak berkembang menjadi kecemasan yang lebih berat. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang berkelanjutan dari pihak sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial untuk menciptakan suasana yang suportif, memberikan pendampingan psikologis, serta meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi dan menghadapi berbagai tekanan kehidupan secara positif.

Sedangkan kesehatan mental remaja di SMA Negeri 2 Ciamis pada indikator stres sebagian besar remaja di SMA Negeri 2 Ciamis memiliki tingkat stres dalam kategori normal, yaitu sebanyak 58 responden atau 64,4% dari total 90 responden. Selanjutnya, responden yang berada pada kategori ringan sebanyak 30 responden atau 33,3% dan berada pada kategori sedang sebanyak 2 responden atau 2,2%. Adapun responden yang mengalami stres kategori parah dan kategori sangat parah tidak ada. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola tekanan dan tuntutan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, baik yang berasal dari lingkungan sekolah, keluarga, maupun pergaulan. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil remaja yang mengalami tingkat stres pada kategori sedang sehingga memerlukan perhatian lebih dari pihak sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial. Dengan demikian, kondisi ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat stres remaja di SMA Negeri 2 Ciamis berada pada kategori yang baik, namun upaya pencegahan dan pendampingan tetap diperlukan untuk menjaga kesehatan mental remaja secara optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Desmita (2019) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki kesehatan mental yang baik akan mampu menghadapi tekanan hidup, mengendalikan emosi, serta menyesuaikan diri secara positif terhadap berbagai perubahan dan tuntutan lingkungan. Kemampuan tersebut memungkinkan remaja untuk tetap menjalankan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami

gangguan psikologis yang berarti. Selanjutnya, Yusuf dan Nurihsan (2020) menjelaskan bahwa stres merupakan respons individu terhadap tuntutan atau tekanan yang dirasakan melebihi kemampuan yang dimilikinya. Namun, apabila individu memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik serta dukungan dari lingkungan sosialnya, maka stres dapat dikelola secara positif sehingga tidak berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Rahmawati dkk. (2022) yang menemukan bahwa sebagian besar siswa sekolah menengah berada pada kategori stres normal karena memiliki kemampuan *coping* yang baik dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah menjadi faktor penting yang membantu remaja mengatasi tekanan yang mereka hadapi. Selain itu, penelitian Fitriani dan Putra (2023) menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki tingkat stres yang rendah karena mampu membangun hubungan sosial yang positif serta memiliki strategi pengelolaan emosi yang baik dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja di SMA Negeri 2 Ciamis memiliki ketahanan psikologis yang cukup baik. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekolah yang mendukung, hubungan yang harmonis dengan keluarga, serta keberadaan teman sebaya yang memberikan dukungan emosional dan sosial. Selain itu, kemampuan

remaja dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik dan perubahan yang terjadi selama masa perkembangan turut berkontribusi terhadap rendahnya tingkat stres yang dialami. Meskipun demikian, keberadaan satu responden yang berada pada kategori stres ringan menunjukkan bahwa tekanan psikologis tetap dapat dialami oleh sebagian remaja. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif terkait kesehatan mental tetap perlu dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling, penguatan dukungan sosial, serta penciptaan lingkungan sekolah yang nyaman dan kondusif. Dengan demikian, kondisi kesehatan mental remaja yang sudah baik dapat terus dipertahankan dan ditingkatkan sehingga mendukung perkembangan mereka secara optimal baik dalam aspek akademik maupun sosial.

Orientasi keperawatan dari hasil penelitian mengenai kesehatan mental remaja di SMA Negeri 2 Ciamis menunjukkan bahwa perawat memiliki peran penting dalam upaya promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan mental remaja. Perawat komunitas maupun perawat kesehatan jiwa dapat berkolaborasi dengan pihak sekolah dalam memberikan pendidikan kesehatan mental, skrining dini terhadap gejala depresi, kecemasan, dan stres, serta melakukan konseling sederhana bagi siswa yang mengalami masalah psikologis. Kegiatan tersebut bertujuan untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam mengenali kondisi emosinya, mengembangkan mekanisme koping yang adaptif, serta mencegah terjadinya Kesehatan mental yang lebih berat.

Selain itu, pendekatan keperawatan yang holistik menekankan pentingnya dukungan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah dalam menjaga kesehatan mental remaja. Perawat dapat berperan sebagai edukator, konselor, dan advokat dengan melibatkan guru, orang tua, serta teman sebaya dalam menciptakan lingkungan yang suportif bagi remaja. Melalui program promosi kesehatan mental, konseling kelompok, serta pembentukan *peer support* di sekolah, diharapkan remaja mampu mempertahankan kesehatan mentalnya, meningkatkan kemampuan penyesuaian diri, serta mengatasi berbagai tekanan akademik maupun sosial secara positif sehingga tercapai derajat kesehatan yang optimal baik secara fisik, psikologis, maupun sosial.

2. Analisis Bivariat Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesehatan Mental pada Remaja di SMA Negeri 2 Ciamis

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hasil uji statistik menggunakan uji Spearman Rank, diperoleh nilai koefisien korelasi spearman's rho sebesar 0,830 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,005$). Nilai probabilitas (sig.) sebesar 0,000, menunjukkan nilai tersebut lebih kecil daripada tingkat signifikansi yang telah ditetapkan yaitu $\alpha = 0,05$. Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut dapat diterima, sedangkan hipotesis

nol (H_0) yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental ditolak.

Hasil perhitungan tersebut diperkuat oleh analisis *crosstabulation* yang menunjukkan adanya kecenderungan hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima remaja dari teman sebaya, maka semakin baik pula kondisi kesehatan mental yang dimilikinya. Dukungan sosial yang diberikan dalam bentuk perhatian, penerimaan, empati, bantuan, serta kesempatan untuk berbagi pengalaman mampu menciptakan rasa aman, dihargai, dan memiliki lingkungan yang suportif. Kondisi tersebut berperan sebagai faktor protektif yang membantu remaja dalam menghadapi berbagai tekanan psikologis maupun tantangan perkembangan yang muncul pada masa remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Willis (2017) yang menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi ketika individu mampu menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungannya sehingga dapat menjalani kehidupan secara efektif dan produktif. Salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan mental adalah kualitas hubungan sosial yang dimiliki individu. Remaja yang memperoleh dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitarnya akan lebih mudah menghadapi berbagai tekanan dan permasalahan yang muncul dalam kehidupannya. Sejalan dengan itu, Yusuf (2020) menjelaskan bahwa dukungan sosial dari lingkungan, terutama teman sebaya, memiliki peran

penting dalam perkembangan psikologis remaja karena dapat memberikan rasa aman, penerimaan sosial, penghargaan, dan bantuan ketika menghadapi kesulitan. Dukungan tersebut membantu remaja mengembangkan konsep diri yang positif dan meningkatkan kemampuan dalam mengatasi stres maupun konflik yang dihadapi.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Nisa dan Suryadi (2022) yang menemukan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental remaja. Remaja yang memiliki hubungan pertemanan yang baik cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang kurang mendapatkan dukungan sosial. Selain itu, penelitian Kurniawati dkk. (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berhubungan dengan rendahnya tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada siswa sekolah menengah. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa teman sebaya berfungsi sebagai tempat berbagi pengalaman, memperoleh solusi terhadap masalah, serta sumber motivasi yang membantu remaja menghadapi berbagai tantangan perkembangan.

Secara analitis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teman sebaya memiliki posisi yang sangat penting dalam kehidupan remaja. Pada masa remaja, individu cenderung lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman-temannya sehingga hubungan yang terjalin dalam kelompok sebaya menjadi salah satu sumber utama dukungan emosional dan sosial. Ketika remaja merasa diterima, dihargai, dipahami, dan memperoleh bantuan dari

teman-temannya, mereka akan memiliki perasaan nyaman, aman, serta mampu mengembangkan rasa percaya diri yang lebih baik. Kondisi tersebut berpengaruh positif terhadap kesehatan mental karena remaja menjadi lebih mampu mengelola emosi, mengatasi tekanan, dan menghadapi berbagai masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Nilai korelasi yang sangat kuat (0,830) dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki kontribusi yang besar terhadap kesehatan mental remaja di SMA Negeri 2 Ciamis. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesehatan mental remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan sosial yang mereka miliki. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung terbentuknya hubungan pertemanan yang positif, saling menghargai, dan saling membantu. Dengan adanya dukungan sosial yang baik dari teman sebaya, remaja akan lebih mampu menjaga keseimbangan emosional, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mengembangkan diri secara optimal dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan yang sangat kuat dan signifikan dengan kesehatan mental remaja di SMA Negeri 2 Ciamis. Semakin baik dukungan sosial yang diterima remaja dari teman sebayanya, baik dalam bentuk perhatian, penerimaan, penghargaan, maupun bantuan ketika menghadapi masalah, maka semakin baik pula kondisi kesehatan mental yang dimilikinya. Dukungan

sosial teman sebaya berperan sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu remaja mengelola emosi, mengurangi perasaan tertekan, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat kemampuan dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan. Oleh karena itu, keberadaan lingkungan pertemanan yang positif, suportif, dan penuh kepedulian menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja sehingga mereka dapat berkembang secara optimal baik dalam aspek akademik, sosial, maupun emosional.

Dalam perspektif keperawatan, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi perawat, khususnya perawat kesehatan jiwa dan perawat komunitas, dalam menyusun berbagai upaya promotif dan preventif di lingkungan sekolah. Adanya hubungan yang sangat kuat antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental remaja menunjukkan bahwa penguatan hubungan sosial di kalangan siswa dapat menjadi salah satu strategi untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental. Perawat dapat berperan sebagai edukator dan konselor dengan memberikan pendidikan kesehatan jiwa kepada siswa mengenai pentingnya dukungan sosial, keterampilan komunikasi, manajemen stres, serta kemampuan mengatasi masalah secara adaptif sehingga remaja mampu menghadapi berbagai tantangan perkembangan dengan lebih baik.

Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar bagi perawat untuk mengembangkan program konseling teman sebaya (*peer counseling*) di sekolah sebagai salah satu bentuk intervensi keperawatan jiwa preventif.

Melalui pembentukan kelompok teman sebaya yang terlatih, remaja dapat saling memberikan dukungan emosional, berbagi pengalaman, serta membantu teman yang mengalami masalah psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi. Perawat dapat bekerja sama dengan guru bimbingan dan konseling serta pihak sekolah dalam melakukan deteksi dini masalah kesehatan mental, pendampingan psikososial, dan pelaksanaan program promosi kesehatan jiwa. Dengan demikian, intervensi keperawatan yang berfokus pada penguatan dukungan sosial teman sebaya diharapkan mampu mencegah terjadinya Kesehatan mental yang lebih berat serta meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di lingkungan sekolah.